

# KARANLIK PSİKOLOJİ

**Emin Efendi**

 eminefendix

Sevgili okuyucu, "Karanlık Psikoloji Hileleri" kitabına hoş geldiniz. Bu kitap, insan davranışları ve zihinlerini etkilemek için kullanılan manipölasyon teknikleri hakkında bir derlemedir. Manipölasyon, her zaman kötü amaçlı bir amaca hizmet etmek zorunda değildir. İlişkilerimizi güçlendirmek, iş hayatımızı daha başarılı hale getirmek veya kendimize güvenimizi artırmak için de kullanabiliriz. Ancak, bazı insanlar manipölasyonu kötüye kullanarak, başkalarını kendi çıkarları doğrultusunda yönlendirmeye çalışabilirler. Bu kitapta, bu tür manipölatif taktiklerin neler olduğunu ve nasıl çalıştığını öğreneceksiniz. Okuyucular, bir kişinin sözleri, beden dili, sosyal medya ve diğer iletişim araçları gibi çeşitli yollarla nasıl manipüle edebileceğini ve insanların bu taktiklere nasıl tepki verdiğini anlamalarına yardımcı olacak. Ancak, bu kitap sadece manipölasyon tekniklerini tanıtmakla kalmaz, aynı zamanda bu taktikleri tanımak ve karşı koymak için stratejiler sunar. Bu stratejiler, manipölatif taktiklere maruz kalan kişilerin, kendi kendilerini korumalarına yardımcı olacak ve insanların bu tür taktiklere karşı daha dirençli hale gelmelerine yardımcı olacaktır. "Karanlık Psikoloji Hileleri" kitabı, insanların nasıl manipüle edilebileceğine dair bir farkındalık yaratmak ve manipölasyonu nasıl tanıyabileceğimize ve önleyebileceğimize dair bir rehber sağlamak için yazılmıştır. Bu kitap, herkesin okuması ve manipölasyonun farkında olması gereken bir kaynak olarak önerilir.

Saygılarımla

**Emin Efendi**

Karanlık psikoloji hileleri benim üzerimde denenmiş tak-  
tikler üzerinden hazırlanmıştır. Bu zehir öyle bir şeydir ki sizi  
ele geçirir. Bir zamanlar ele geçirilmiştim, kurtuldum.

Beni ele geçiren o zehir panzehirleriyle elimde.  
...ve artık şimdi Zehir de Panzehir de sizde...

*Okuyacağınız bu kitabı instagram hikayenizde @eminefendix  
hesabını etiketleyip paylaşarak benden podcast hediyeleri ka-  
zanabilirsiniz*

## **İçindekiler**

KARANLIK PSİKOLOJİ NEDİR?.....	6
İNSTAGRAMDA İLK MESAJ .....	7
İLK BULUŞMADA ETKİLİ OLMAK.....	12
BİRİSİNİN AKLINDAN ÇIKMAMAK İÇİN KARANLIK PSİKOLOJİ HİLELERİ .....	14
KAÇAN KOVALANIR MEVZUSU .....	22
ALDATILDIĞINI ANLAMAK.....	24
NARSİST İNSANLARLA BAŞA ÇIKMAK .....	28
CEPTE OLMAMAK İÇİN ÖNERİLER .....	32
BİRİNİ UNUTMAK İÇİN PSİKOLOJİ HİLELERİ.....	34
TAKINTIYI KONTROL ETMEK .....	40
BİRİSİNİN SİZE AŞIK OLDUĞUNU GÖSTEREN İŞARETLER.....	46
RUH EŞİNİZİ BULDUĞUNUZU GÖSTEREN İŞARETLER..	50
GİDEN SEVGİLİYİ GERİ GETİRMEK .....	54
ALDATILDIKTAN SONRA YAPILACAK TAKTİKLER.....	58
ERKEKLERİN İLİŞKİDE YAPTIĞI HATALAR .....	60
KADINLARIN İLİŞKİDE YAPTIĞI HATALAR .....	64
AYRILIK SİNYALLERİNİ ANLAMAK.....	66

MANİPÜLE EDİLDİĞİNİZİ GÖSTEREN PSİKOLOJİK İŞARETLER.....	70
KARANLIK PSİKOLOJİYİ ANLAMAK.....	72
KARANLIK PSİKOLOJİ ÜÇGENİ.....	80
PANZEHİRLER.....	86
DUYGUSAL MANİPÜLASYON .....	116
İLETİŞİM HATALARI.....	116

## BÖLÜM 1

### KARANLIK PSİKOLOJİ NEDİR?

Karanlık psikoloji, başka insanların zihinsel ve duygusal işlevlerini manipüle etmek için kullanılan çeşitli yöntemleri içeren bir psikoloji alt dalıdır. Bu tür yöntemler genellikle kişinin kendisine zarar vermeden veya şüphe uyandırmadan başkalarını etkilemesine izin verir.

Yaşadığınız ilişkilerin çoğunda üzerinizde karanlık uygulandığını söylemek mümkün. Her 5 ilişkiden 4'ü karanlık psikoloji etkilerine maruz kalmaktadır.

Örnek vermek gerekirse; Bir kişinin ilk günlerde çok ilgili olup sonraki günlerde ilgisini geri çekmesi bile üzerinizde oynanan karanlık bir oyunun göstergesidir.

Fakat üzülmeyin her zehrin bir panzehri vardır. Üretilen karanlık hileler hem sizi koruyacak hem de sizi ilişki dünyasında silahlandıracaktır

## İNSTAGRAMDA İLK MESAJ

İlk mesajınızı yazarken, kişisel ve samimi bir yaklaşım benimseyin ve karşı tarafın ilgisini çekecek bir şey söyleyin. Ancak, unutmayın ki herkesin öncelikleri ve ilgi alanları farklıdır, bu nedenle cevap almamanız da mümkündür. Bu taktik sadece karşılıklı takip içerisinde olanlar için geçerlidir.

## HİKAYE SİSTEMİ

İlk mesajınızda kişinin hikaye paylaşmasını bekleyin. Bu sabırlı beklemeniz size çok şey kazandıracaktır. Paylaştığı hikayenin türüne göre mesaj atmamız gerekiyor.

### Müzik Paylaşımında;

Hikayesinde x sanatçısından bir şarkı paylaşmış olsun. Nasıl bir mesaj atmalıyız ?

#### ***Yanlış:***

- Merhaba çok güzel şarkı müzik zevkin harika..

#### ***Doğru:***

- X sanatçısının şu parçasını da tavsiye ederim, harikadır.

## **Kitap Paylaşımında;**

Bu tarz paylaşımlarda genellikle kitap adı olmaksızın içeriğinden bir söz paylaşımı yapılmaktadır. Sizin burada yapmanız gereken şey o yazılan sözü Google'da aratmak olacaktır. Böylelikle kitap ismini bulacaksınız. Kitap ismini bulduktan sonra kitap içerisinden farklı güzel anlamlı bir sözü tespit ederek o sözü karşı tarafa gönderebilirsiniz.

### ***Mesajınız aynı şu şekilde olmalıdır:***

"Bir de şu söz beni etkilemişti" kitap içeriğinde bulduğunuz sözü buraya yazın."

## **Şehir Paylaşımında;**

Şehir paylaşımlarında çok dikkatli olmanız gerekiyor. Daha öncesinde gittiği bir şehre yorum yapmanız bu taktiği işlevsiz bırakır. Bu sebeple kişinin ilk defa gittiğini düşündüğünüz bir şehre yorum yapmanızda fayda var. Öne çıkarılan kısımları varsa şanslısınız genelde gittikleri şehirleri hayatlarındaki önemli anları burada paylaşarak insanlar kendileri hakkında çok önemli detaylar veriyor. Bu detaylar içerisinde şehirleri, mekanları, gezdiği yerleri ve yemek paylaşımlarını not alın. Buradaki bilgileri kullanarak bu taktiği uygulamaya başlayabilirsiniz. Artık yeni bir şehre gittiğinden eminseniz anlatacaklarınızı uygulamaya başlayabilirsiniz. Öne çıkarılan kısımlarından çıkarttığınız notlar üzerinden faydalanarak o şehirle ilgili yemek mekanlarını gezilecek yerleri karşı tarafa öneri olarak sunabilirsiniz. Mesela gidilen şehir İstanbul Beykoz olsun;



## **Kendisini Paylaştığı Herhangi Bir Fotoğraf Paylaşımında;**

Bu tarz fotoğraf paylaşımlarına kesinlikle etkileşim yapmamalısınız. Bu onların gözünde uyarı niteliğini taşır. %70 oranında

Kadınlar

"bu çocukta tam bir yavşak herkese bunu yapıyor"

Erkekler

"bu kız kolay lokmadır bunu kullanırım" demektedir. O yüzden kendisini paylaştığı kişisel fotoğraflara etkileşim yapmıyoruz

## **Restoran / Bar / Mekan Paylaşımında;**

Mekanlar hakkında yapılacak en güzel şey o mekan hakkında google üzerinden araştırmalar yapmaktır. Bir çok uygulamada mekanları içeriklerine göre değerlendiren yorumlamalar yapılıyor. Eğer o mekanın içerikleri kötü olarak görünüyorsa başka bir mekan önerisinde bulunabilirsiniz. Eğer içerikleri gayet iyi ise zaten yorumlarda hangisinin daha iyi olduğunu yazacaklardır. O en iyi ürünü çoğunluğa göre önerebilirsiniz. Herkesin damak zevki farklı olabilir. Bu bi tık şans işine dönecektir. Ama biz işimizi şansa bırakacak değiliz. Onun için şöyle bir mesaj işi çezecektir.

## **Mekan kötüyse**

Birkaç gün öncesine kadar o mekandaydım menüsünü pek sevmedim. Şu mekan biraz daha ilgini çekebilir

## **Mekan iyiye**

Birkaç gün öncesine kadar oradaydım. (ürünün adı) tavsiye ederim. Damak tadınızı bilemem ama harikaydı

## **Evcil Hayvan Paylaşımında;**

Bu kısımda evcil hayvanların paylaşıldığı hikayelere sadece beğeni atmanızı tavsiye ederim. Bu durum karşı tarafın kendi fotoğrafına beğenip atmayıp tatlı bir hayvana beğeni atıldığını gösterdiğinde sizi ince ruhlu birisi olarak kodlayacaktır. Her ne kadar bunu kendisi söylemese de bilinçaltına bu kod işlenecektir. İlerleyen dönemlerde yukarı saydığımız paylaşımlardan birisine yazdığınızda size nazik ve olumlu cevaplar verme ihtimalini de artırmış olacaktır

## **SONUÇ**

İlk mesajınızı yazarken, kişisel ve samimi bir yaklaşım benimseyin ve karşı tarafın ilgisini çekecek bir şey söyleyin. Ancak, unutmayın ki herkesin öncelikleri ve ilgi alanları farklıdır, bu nedenle cevap alamamanızda mümkündür. Bu taktik sadece karşılıklı takip içerisinde olanlar için geçerlidir



## BÖLÜM 2

### İLK BULUŞMADA ETKİLİ OLMAK

Kılık kıyafetimizin lüks olmasından ziyade temiz ve özenli olmasına dikkat edin. Çünkü temizliğine önem veren bir insan karşısındaki insanın varlığına önem verecektir. Karşı taraf bunu anlayacaktır.

İlk buluşmada karşınızdaki kişinin ilgi alanlarını, hobilerini, işini, sevdiği renkleri öğrenin. Bu konular üzerine ona sorular sorun. Bu onun ilgisini çekecektir. Merak edilmek her zaman etkili bir silahtır. Onu ne kadar merak ettiğinizi gösterebilirsiniz. Karşınızdaki kişi bu durumu fark ettiğinde size karşı olumlu tutumlar içinde olacaktır.

Konuşmalarınız oldukça net ve özenli olmalıdır. Gelişi güzel konuşmalardan kaçınmalısınız. Kibarlığınızdan ödün vermemeli onunda katılabileceği konular hakkında konuşmalar yapmalısınız. Yukarıda yaptığımız merak etme unsuru burada oldukça işinize yarayacak ve konu bulma sıkıntısı yaşamayacaksınız.

Karşı taraf konu açtığında ya da bir şeyler anlatmaya başladığında dikkatlice dinlemelisiniz. Her bir söz anahtar değerindedir. İlk buluşmalarda insanlar farkında olmadan kendinden habersiz pek çok şeyi anlatabilirler. Bu durumda onların

anlattıklarına yoğunlaşarak çeşit çeşit anahtar toplayabiliriz. Böylelikle karşı taraftaki kilitli alanları rahatlıkla açabilir içerde gezinebiliriz. Ama unutmayın anlattıklarını dinlememezlik yapamazsınız. Çünkü kendisi dinlenilmediğini fark ettiğinde “sen beni dinlemiyor musun ?” sorusunu size yönelttiğinde 1-0 geriden başlarsınız

### **Beyler size not;**

Lütfen masaya tapu senetinize varacak şekilde cebinizde ne varsa koymayın. Gerçekten çok keko duruyorsunuz. Paralı erkekleri sadece geçici kızlar sever. Siz kalıcı arıyorsanız bu durum her zaman sizi hüsrana götürecektir. Ağır abilik havalı duruşlar bunları geçin. Kendiniz olun. Sizi siz olduğunuz için tercih etsinler. Kimse sizden üstün değil. Birisi olmazsa başkası olur. Kendinizi kasmayın.

### **Hanımlar size not;**

Hesabı ödemeye kalktığınızda elinizi cebinize götürün. Karşı tarafa her şeyi yıkmamaya çalışın. Zaten centilmen bir erkekle karşılaştıysanız o elin cepten çıkmasına izin vermemelidir. Bana güvenin. En kötü birkaç yüz liradan olursunuz. İlerde öğrenmek yerine şimdiden öğrenmeniz daha kârlı. Ağır abilik, havalı duruşlar... bunları geçin. Kendiniz olun. Sizi siz olduğunuz için tercih etsinler. Kimse sizden üstün değil. Birisi olmazsa başkası olur. Kendinizi kasmayın

## BÖLÜM 3

### BİRİSİNİN AKLINDAN ÇIKMAMAK İÇİN KARANLIK PSİKOLOJİ HİLELERİ

Bu hileleri sağlıklı ilişkiniz varsa kesinlikle kullanmayın. Toksikleşmiş, değersizleştirilmiş, gözden çıkarılmış ve sevilmediğinizi düşündüğünüz ilişki türlerinde bunları uygulayabilirsiniz. Amaç sönen alevi yeniden canlandırmak

#### Uyumadan Önce

Mesajlaşmaların durağanlaştığı artık sadece arada konuşmaya başladığınız ilişkinizde yatmadan önce kendisine şu cümleyi yazın;

"Sana bir şey söylemem gerek"

Bu sözü söyledikten sonra gelecek olan mesajlara ve aramalara kendinizi kapatın. O kişinin size gerçekten değer verip vermediğini burada anlayacaksınız. Çok ısrarla sizi arıyorsa size karşı hala bir değer gösterdiğini anlayabiliriz. Takmayıp umursamazlık yaparsa çok çok geç cevap verirse o kişinin size karşı bir değeri yoktur.

Peki diyelim ki çok ısrarla aradı açmayacak mıyız? Hayır, kesinlikle açmak yok. Çünkü siz şuanda uyuyorsunuz. Ertesi güne geçildiğinde mesaj atabilirsiniz. Uyuduğunuzu ve o anda biraz moralinizin bozuk olduğunu söyleyebilirsiniz. Kendisi derdini merak edip soruyorsa herhangi sıradan dertlerinizden bir tanesini paylaşabilirsiniz. Zira derdini birisi dinliyorsaa o kişi hala sana karşı hisler taşıyor olabilir

### **Konuşma Esnasında Yarım Bırakma:**

Konuşma esnasında bir konu seçin bu konuyu öyle bir şekilde anlatın ki en önemli noktada "aman boşver" deyip kestirip atın. Karşınızda ki kişi bu durumdan rahatsız olacak ve ısrarla anlatmanız için baskı kuracaktır. Biz insanlar yarım kalan konuşmaları zihnimizden atamayız. Merak ettiğimiz ve sahip olamadığımız her şeyi daha çok isteriz. Bu durum size şunu kazandıracak. Yarım kalan konuşmalar içinizde hala keşfedilmeyi bekleyen sırların olduğunun göstergesi konumunda olacak. Karşı taraf sizi keşfetmek için fazlasıyla mesai harcaması gerektiğine kanaat getirecek. Bir kaç aylık ilişki kafasında olsa bile o süreyi ister istemez uzatmak zorunda kalacak. Bir insanın merakını çok kısa sürede giderirseniz onun aklından rahatlıkla çıkacaksınız demektir.

### **İLK 72 SAAT (en az)**

Çok gariptir ki insanlar siz deme olayının sırrını unuttu muşlar. Yıllar öncesinde atalarımız siz kelimesini evlendiği

insanlara karşı bile hitap olarak kullanırdı. Bu onların arasında ki saygınlığı ve yüceliği artırıyordu. Kendi aralarında keşfedilmesi gereken görünmez duvarlar oluşturuyorlardı. Bu duvarlar aralarında herhangi bir uzaklaşmaya sebep olmuyordu aksine birbirlerini keşfetmeleri için istek uyandırıyorlardı. Tabi devir değişti insanlar farklılaştı. Bana da bu durumu günümüze uyarlamak kaldı.

Karşı tarafa 72 saat kuralına uygun şekilde siz demeye devam edin. Bu süreç karşı tarafın adımlarını değiştirecek sizi gözünde ulaşılmaz birisi olarak resmedecektir.

İnsanlar kısa sürede samimiyet kurduğu insanlardan kısa sürede sıkılırlar. Böyle olunca da ilişkiler uzun süre devam etmez. Her insan ne kadar kendisini mükemmel birisi olarak gösterse de bu durum herkesin kimyasında vardır.

Örneğin yeni bir telefon alacağınız günü hatırlıyor musunuz? Bu telefonu almadan önce sabahlara kadar o telefonun hayalini kurarsınız. Neler yapacağınızı içine nasıl uygulamalar yükleyeceğinizi çekeceğiniz fotoğrafları filan. Özellikle bir de kargo yoluyla geliyorsa o bir kaç günde heyecandan duramazsınız. Telefon size ulaştığında ilk 72 saat içinde telefonu artık köşeye bırakırsınız. İlişkilerin birçoğunu bende buna benzetiyorum. Sahip olduklarımızdan daha çok sahip olmadıklarımıza odaklanırsınız. Bunu ilerleyen sayfalarda size daha detaylı sizlere anlatacağım.

Bu taktikte anlatmak istediğim şey ilk konuşmalarda mesafenizi olabildiğince korumanız. Tanışma bu duvarlar arasında da gerçekleşebilir. Tabi gerçek bir ciddi bir ilişki arıyorsanız eğer



Bu durum size şunu kazandıracak. Yarım kalan konuşmalar içinizde hala keşfedilmeyi bekleyen sırların olduğunu göstergesi konumunda olacak. Karşı taraf sizi keşfetmek için fazlasıyla mesai harcaması gerektiğine kanaat getirecek. Bir kaç aylık ilişki kafasında olsa bile o süreyi ister istemez uzatmak zorunda kalacak. Bir insanın merakını çok kısa sürede giderirseniz onun aklından rahatlıkla çıkacaksınız demektir

### **WhatsApp Mesajlaşma / Panzehir**

Eğer konuştuğunuz kişi durmadan size görüldü atıyor ya da kısa kısa cevaplar veriyorsa. O kişi aklınıza girer. Neden böyle yaptığını merak edip durursunuz. Bu yüzden size yanıt vermesi için elinizden geleni yapar durmadan ona yazarsınız.

Bilimsel olarak, insanlar sosyal varlıklardır ve diğer insanlarla etkileşim içinde olmak, bağlantı kurmak ve iletişim kurmak doğal bir ihtiyaçtır. Bu nedenle, başka bir kişinin mesajlara cevap vermemesi, özellikle de sık sık tekrar edildiğinde, kişinin sosyal bağlantılarından kopma veya reddedilme duygusuna neden olabilir.

Bununla birlikte, bu durumu kafaya takmanın aslında kişinin bilişsel işleyişini etkileyebileceği ve daha fazla endişe, kaygı ve hatta depresyon gibi duygusal zorluklara neden olabileceği gösterilmiştir.

Bu durumları çoğumuz yaşadık. Böyle durumlara karşı yapmanız gereken tek şey ayna tekniğidir. Karşınızdaki insanın size yazıp yazmamasını artık sorun etmez hale geldiği-

nizde karşı tarafın aklında çeşitli sorunlar oluşmaya başlayacaktır. Eskisi kadar size hakim olamadığını düşünmeye başlayacak ve bu durumu sorgulayacaktır.

Eğer ki mesajlarınızı görmezden gelen sizi takmayan bir kişiyle konuşuyorsanız onla olan iletişimi minimum seviyesine getirin. Aranızdan bazılarının " Seviyorum ama o nasıl olacak?" dediğini duyar gibiyim. Emin olun sevginiz bu durumda pek bir işe yaramayacaktır. Zaten bütün sevginizi karşınıza gösterdiniz. Ama o sizi takmıyor bile. O yüzden yapmanız gereken tek şey ilginizi artık minimal seviyeye düşürün.

Sadece cevap vermemezlik yapmayın. Aynı zamanda durum ve hikaye paylaşımlarını hem instagram hem de WhatsApp üzerinden yapmaya devam edin. Paylaşımlarınızda normal yaşantınızdan görseller anlık selfie fotoğrafları eğlendiginiz anları paylaşabilirsiniz. Eninde sonunda kişi kürkçü dükkanına geri dönecektir.

## **WhatsApp'da Silinen Mesaj**

Konuştuğunuz kişiye gece yarısı bir mesaj atın. O görmeden mesajı ikinizden de silin.

Kişi silinen mesajı gördüğünde merak edip yazmaya başlayacak. Özellikle gece boyunca size bu durumu sormaya başlayacak. Ama siz tabi o saatlerde uyuduğunuz için ya da birden uykunuz geldiği için gelen mesajları görmüyor olacaksınız. Sabah kalktığınızda gelen mesajlara cevap vermeye başlayabilirsiniz. Bu durumu sadece size kötü davranan sizi

takmayan birisine karşı yapacağınız için vereceğiniz yanıt aynen şu olmalıdır.

- Arkadaşıma fotoğraf göndermiştim yanlışlıkla sana gönderdim ve sildim. Sonra da uyudum.

Bu onda iki adet merak duygusu daha oluşturacaktır. Birincisi o arkadaş kim ikincisi nasıl bir fotoğraf. Bu merakların karşısında vermeniz gereken cevap ise;

- Arkadaşımla aramda özel bir mevzu. Şimdi kahvaltı yapacağım görüşürüz.

Şimdi konuştuğunuz ama sizi umursamayan kişi artık merak etmeye başladı bile. Bu kişiyi yolun sonunda tamamen kaybetmeniz de umursamayın. Çünkü hiç bir insan sizden değerli değildir. Size değer vermeyen sizden değer bulamaz. % 70 ihtimalle bunları yaptığınızda sizin üzerinizde daha çok düşeceği gerçeğini de unutmamak gerekir.

### **İlgi Değişimleri / Panzehir**

İnsanlar karşı tarafın ilgi değişimlerini kafaya takar. İlk zamanlarda size yakın davranan kişi sonraki günlerde uzak davranmaya başladığında dikkatinizi çeker. Bu dikkat ister istemez meraka dönüşür ve durmadan bu durumu çözmek için çaba göstermeye başlarsınız. Onu ilk günkü haline getirebilmek için elinizden geleni yaparsınız. Karşı tarafın bu ka-

dar rahat bir şekilde taktığını bizim üzerimizde kullanılmasına sebep tek olay: ilk 72 saat kuralını uygulamış olmamızdan kaynaklanıyor. Unutmayın her bir kural bir zehrin panzehridir. Kuralları uyguladığınız takdirde zehir üzerinize tesir etmeyecektir.

İlk 72 saat bu saatten sonrada az tesirli olsa da işe yarayabilir. İlgisi değişene ilginizi değiştirebilir mesafe duvarlarını tekrar öğrebilirsiniz. Unutmayın sizden daha değerlisi yok



## BÖLÜM 5

### KAÇAN KOVALANIR MEVZUSU

Neredeyse herkesin en çok dile getirdiği önemli taktik mevzusu budur. Kaçan kovalanır mantığı aslında tam olarak şu şekilde işler.

Örneğin, bir kişi, diğer kişinin kendisine ulaşmasını zorlaştırmak için mesajlarına cevap vermeyebilir veya randevuya geç kalmayı planlayabilir. Bu durumlarda, diğer kişi, kaçan kişinin ilgisini çekmek veya ilgisini yeniden kazanmak için daha fazla çaba harcayabilir.

Bu plan insan ömrü boyunca işlemiştir. Biz bu doğal durum üzerinden taktikleri evrimleştirerek insanların zihin dünyasını yönetmeyi hedefleyeceğiz. Böylelikle yaşadığımız ilişki içerisinde istemediğimiz hiçbir şey olmayacak.

Bir insan ulaşamadığı her şeyin kölesidir. Size soru;

Şimdiye kadar merak edipte aldığınız hangi eşyanız size eskisi kadar heyecan veriyor?

İnsanlar sistemden oluşur bu sistemleri incelediğinizde her bir davranış bir diğerini tetikler. Birisine yeteri kadar kendinizi açmadığınızda sizi merak etmesi aslında bu sistemin bir kaç parçasından bir tanesidir.

Hanımlar beyler kimseye tam anlamıyla kendinizi açmayın. Bu olay tüm taktiklerin temelini oluşturuyor

## BÖLÜM 6

### ALDATILDIĞINI ANLAMAK

Bir insan aldatıldığında acı boğazına düğümlenir ve umutla bakan gözlerini kör eder. Ama bu bende olmadı. O kadar çok yalan ve aldatılmaya maruz kaldım ki kimin nerede nasıl yalan söylediğini anlamaya başladım. Kısacası aldatılmak bende yan etki yaptı diyebiliriz.

Eğer aldatıldıysanız yaşadığınız acının tarifini size anlatmaya gerek yok. Bu acının büyüklüğü kişilerle ölçülmez. Karşı tarafa verilen sevginin büyüklüğü ile ölçülür. Henüz aldatılmadıysanız o zaman yazdıklarımı dikkatlice okuyun. Zira sinsi insanlar aldatma sanatında çok zeki olabiliyorlar.

İnternet devri başladıktan sonra telefonda her insana ulaşabilmek artık çok kolay. Bu kolaylık insanların birbirlerini aldatmasını da beraberinde getirmekte... Peki konuştuğumuz insanın sizi aldatıp aldatmadığını nasıl anlayabiliriz?

Öncelikle size bazı sorular soracağım bu soruları tek tek içinizden cevaplayabilirsiniz. Şimdi konuştuğunuz insanın telefonu ile olan ilişkisini düşünün.

Bir arama geldiğinde yanınızda konuşuyor mu? Tuvalete giderken telefonu ortalıkta bırakıyor mu? Sizle konuşurken



ya da sizle film izlerken telefonu sizin görebileceğiniz bir yere koyuyor mu ? Eğer bu soruların çoğuna hayır diyorsanız şüphelenmeye başlayabilirsiniz. Telefon artık insanların en büyük sırdaşlığını yapmakta. İçerde gizlenen mesajların her bir kısmı onlar hakkında bilgiler vermektedir. Telefonunu gizleyen birisi bir şeyleri daima saklıyordur. Bu gizlenen gerçeğin aldatma mı yoksa sadece alışkanlık mı olduğunu ortaya çıkarmak için hazırladığım taktikleri uygulayın

### **WhatsApp Çevrimiçi**

Kafedesiniz ya da evdesiniz. Konuştuğunuz insanın tuvaleti geldi ve telefonu alıp yanında götürdü. Burada kontrol etmenizi istediğim tek bir yer olacak. Oda wp’de çevrimiçi olup olmadığı. Tuvaletini yaparken bir insan çok acil durumlarda mesaj yazar ya da sevgilisine yanıt vermek için acele edebilir değil mi? Böyle bir durum harici insanlar genelde wp’ye girmek yerine karikatür ya da haber okuyabilir. Bunu bazen bende yapıyorum. Wp’de çevrimiçi olduğunu görürseniz eğer kesinlikle sizi aldatıyor diyemeyiz. Daha çok kanıtı ihtiyacımız var.

### **İstagramda Değişmeyen Takip Edilen Kişi Sayısı**

Konuştuğunuz kişinin instagramda takip ettiği kişi sayısı değişmediğinde kimseyi eklediğini düşünüyorsunuz değil mi? Bu gerçekten güzel bir illüzyondur. Siz böyle düşünüürken öncesinden takip ettiği sayfaları çıkarıp yerine yeni in-

sanları ekliyor olabilir. Sayfalara örnek olarak haberler, eğlence sayfaları gibi. Bunun kontrolünü arada sırada yapmanızı tavsiye ederim. Bu durum yüzünden aldatılmış olan pek çok insana şahitlik ettim.

Bazen çıkarılan kişiler eğlence sayfaları yerine karşı cinsten kişiler olabilir. Tabi yine kişi sayısı değişmez. Berk gider yerine ali gelir. Ayşe gider yerine Merve gelir. Ama takip edilen kişi sayısı hiçbir zaman değişmez. Bu aldatmak üzere tasarlanmış özel bir illüzyon gösterisidir. Dikkatli olduğunuz zaman bu illüzyon bozulur.



## BÖLÜM 7

### NARSİST İNSANLARLA BAŞA ÇIKMAK

#### **Narsist nedir ?**

Narsist kişi, kendini aşırı derecede önemli ve özel hissediyor, başkalarının ihtiyaçlarına ya da duygularına çok az veya hiç önem vermeyen, genellikle kendini beğenmiş ve kibirli bir kişidir. Narsist kişiler, diğer insanların takdirini ve hayranlığını kazanmak için aşırı çaba gösterirler ve sık sık kendilerini övücü ve yüceltici ifadelerle ifade ederler. Ayrıca, başkalarının başarılarından veya ihtiyaçlarından kaynaklanan kaygıları, kendi çıkarlarından daha önemsiz görürler. Narsist kişiler genellikle sağlıklı ilişki kurmakta zorlanırlar ve çevrelerindeki insanları kullanma eğilimindedirler.

#### **Sınırlarınızı Belirleyin**

Narsist bir insan tarafından manipüle edilebilmeniz tek sebebi sınırlarınızı koruyamamanızdan kaynaklanır. Bu sınırlar bir kere aşıldıktan sonra sizi kontrol altına almaya çalışmak onun için çocuk oyuncağı olur. Siz daha farkına bile varmadan bir bakmışsınız onun her dediğine evet diyen bir kukla

olmuşsunuz. Bundan dolayı öncelikle sınır duvarlarını kurmaya başlayalım.

Kendinizi korumak için, narsist kişiyle etkileşim sırasında sınırlarınızı belirleyin ve bu sınırlara uymasını bekleyin. Bu sınırları oluşturmadan önce kendi kişilik ve karakter analizinizi iyi yapın. Neyden rahatsız oluyorsanız bunları belirleyin. Kendinizi rahatsız hissettiğiniz anlarda, sınırlarınızı açıkça ifade edin. Bu artık her şeyin eskisi kadar kolay olmayacağını ona gösterecektir

### **Kendinize Odaklanın:**

Narsist kişi her zaman ben demeyi çok sever. Durmadan ilgi odağı olmak sizin ilginizi sömürmek gibi bir huyu vardır. Bu durumdan çıkmak için artık kendinize odaklanmanız gerekiyor. Örneğin, buluşma zamanlarını o belirlerken artık bu zamanı siz belirleyeceksiniz. Mekan seğimini o yaparken artık mekan seçimlerini siz yapacaksınız. Yani onun merkezinden çıkıp kendi merkezinizde kalacaksınız.

### **Tartışmalardan Kaçının**

Narsist insanlar tartışmalardan her zaman haklı çıkmaya programlanmıştır. Bu programı alt üst etmenin en iyi yolu tartışmalara girmemektir. Tartışma onları her zaman besler. Onlara artık yemeklerini vermemek onları aç bırakmak güçlerini kesecektir. "Ne yani benim üzerime gelecek ve ben cevap

vermeyecek miyim?" diye sorarsanız. Size cevabım, görmezden gelin olacaktır. Görmezden gelmek de bir cevaptır. Unutmayın tartışmaya girmek onu besliyor. Kendini besleyemediği bir yerde boşa zaman harcamayacaktır.

## **Arkadaşlarınıza Zaman Ayırın**

Narsist insanlar kendisinden başkasına zaman ayıran insanlardan nefret eder. Bu nefret bir yerden sonra yaraya dönüştür. Peki acıyı hafifletmek için ne yaparsınız? Ya bırakır gidersiniz ya da acının geçmesini sağlayacak merhemler bakarsınız. Narsist insanların kitabında kazanmama gibi bir durum yoktur. Şuan kazanmak için ise sadece sizin tekrar ilginize ihtiyacı var. Tartışmalara girmeyen kendi kararlarını kendisini veren bir kişinin karşısında yapacakları tek şey o kişiye ayak uydurmak olacaktır

## **Mesajlara Geç Dönün**

Şimdiye kadar yazılan her mesaja hızlıca dönüş yaptınız. Artık bu durumda da bazı değişiklikler yapmanız gerek. Mesajlarına anında cevap vermek yerine 3-4 dk. sonra cevap verebilirsiniz. Bu sizin aslında ondan başka da bir hayat yaşadığınızı düşünmesini sağlayacak. Bilinç altında sizi kontrol edeceğini düşünen bu narsist kişilik artık sizin üzerinizde eskisi kadar hakimiyet kuramadığını anlamış olacak. Bundan dolayı ilginizi tekrar kazanabilmek için sizin kontrolünüze girmeyi kabul edecek. Burada sizin yapmanız gereken tek şey artık

karar değiştirmemek olacaktır. En ufak plandan sapma sizi tekrar kukla konumuna sokacak.

## **Sonuç**

Bu tarz karaktere sahip olan insanlarla ilişkilerin sağlıklı olmayacağı bir gerçek. Ama onları kendi silahlarıyla vurma-nın zevki ise başka. Zor da olsa onları kontrol edebilirsiniz. Onlar sizin bu yeni halinizi kabul etmeyip sizden uzaklaşmak isterlerse uzaklaşabilirler. Çünkü siz biriciksınız. Ve kimse kendi arzu ve istekleri için sizi kullanamaz

## BÖLÜM 8

### CEPTE OLMAMAK İÇİN ÖNERİLER

#### **Sınırlarınızı Belirleyin:**

Narsist insanlarla başa çıkabilme konusunda da anlattığım gibi sınırlar bu durumda da geçerli bir adımdır. Konuştuğunuz kişi her zaman sizi kolayca ulaşılabilir birisi olarak görüyor. Sizi aradığında ne olursa olsun telefonunuzu açıyor, yorsanız artık açmayın. Buluşmak istediği zamanlarda buluşmaları erteleyin. Sınırlarınızı açıkça belirlemek, insanların sizi sürekli olarak kullanmasını önleyebilir.

#### **Kabul Etme Konusunda Seçici Olun:**

Birisi sizden bir şey istediğinde, her zaman kabul etmek zorunda değilsiniz. İsteği yerine getirmek için gerçekten uygun zamanınız veya kapasiteniz yoksa dürüst olun ve kabul etmemeyi seçin.



## **Kendinize Öncelik Verin:**

Kendinize zaman ayırarak ve önceliğinizi kendinize vererek, diğer insanlarla daha iyi başa çıkabilirsiniz. Kendisini seven insanlara toplum genelde egoist ve kibirli der. Siz onlara aldırmayın başkasının ayakları altında paspas olmaktan bu daha iyidir. Tabi kendinizi beğenirken başkalarını ezmeyin

## **Gizli Mesafe**

İletişim süresi boyunca her zaman bir mesafenin olduğunu açıkça belirtin. Size kolay ulaşabilmesi dokunabilmesi her zaman mümkün olmamalı. Kendisini yanınızda rahat hissetmeli ama sizi yönetecek kadar rahatlık verilmemelidir. Bazı istekleri size göre yanlış gelebilir. Bu isteklerine cevap veremeyeceğinizi açıkça ifade ederseniz, size karşı beklentilerini istediğiniz seviyeye getirebilirsiniz.

## **"Hayır" Demeyi Öğrenin:**

"Hayır" demek, kendinizi ve zamanınızı korumanın en iyi yollarından biridir. İstemediğiniz veya uygun olmayan istekleri reddetmek, insanların sizi daha saygın ve bağımsız bir kişi olarak görmesine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, kendinize öncelik vermek ve sınırlarınızı açıkça belirlemek, Karşınızdaki insanın size her şeyi yaptırmasını önleyebilir

## BÖLÜM 9

### BİRİNİ UNUTMAK İÇİN PSİKOLOJİ HİLELERİ

Size Karanlık Psikoloji yazılarının benim acılarımdan tecrübe edilerek hazırlandığını anlatırken şaka yapmıyordum. Bu kuyudan çıkmak zordur ama imkansız değildir. İmkansızı başarmak için deneme yanılma yöntemleri yapmanıza gerek. Sadece yazdıklarımı hayatınıza uygulayın yeterli olacaktır.

#### Acıyı Hissedin

Yaşadığınız her şey zaten yaşanacaktı öncelikle bunu kabul edin. Sevdiğiniz birinden ayrılmak sanki dünyanın en büyük acısıymış gibi gelir. Onsuz yaşayamayacak gibi olursunuz. İçiniz sökülür yavaş yavaş. Bu durumların normal olduğunu herkes tarafından yaşandığını anlamanızı istiyorum.

#### Fiziki Anıları Silin

Fotoğraflar, mesajlar ,telefon numarası , hediyeler ve onu hatırlatacak her şeyi silin. Araştırmalar gösteriyor ki insan beyni görmediği şeyi daha çabuk unutuyor. Önce gözümüzün önündekileri silmekten başlayalım.

### **Zihnınızı meşgul edin:**

Eski hatıraların zihninizde daha az yer kaplaması için zihninizin meşgul olmasına yardımcı olabilirsiniz. Kendimden örnek göstermem gerekirse eskiyi hatırladığım her an kendime bir komedi filmi açardım. O filmi anlamazdım belki ama her hatırladığımda komik videolar veya filmler izleyerek zihnimi kandırmayı başarırdım

Gün içerisinde aklınıza geldiğinde arkadaşlarınızla vakit geçirerek bu durumu atlatabilirsiniz. Fakat geceleri yastığa başınızı koyduğunuzda dediğim teknik işe yarıyor. Zamanla daha az üzerinizde etkisi kalıyor.

### **Egzersiz yapın:**

Egzersiz yapmak, beyindeki endorfin salınımını artırarak zihninizi sakinleştirir ve stresi azaltır. Bu, eski hatıraların daha az önemli görünmesine yardımcı olabilir.

### **Önceki Hayat:**

Ondan öncede bir hayatınız olduğunu hatırlayın. Birkaç Senelik ya da birkaç aylık vakit geçirdiğiniz insan uzun yıllardır zaten hayatınızda yoktu. Yıllarca onsuz yaşayan varlığınız yine onsuz yaşamayı başaracaktır

## ***Örnek Yaşamlar***

### ***Mert E. 'nin hikayesi***

Mert'in hayatının merkezinde, kalbinde ve aklında sadece o vardı. Her anını onunla paylaşırdı, her düşüncesi onunla doluydu. Ama sonra bir gün, ayrılmak zorunda kaldılar. Mert'in kalbindeki boşluk her şeyini acıtiyordu.

Günler, haftalar ve aylar geçti. Ama onun hatıraları hala onun zihnindeydi. Onunla olan tüm anıları, fotoğrafları, mesajları, hediyeleri... her şey Mert'i ona bağlıyordu. Ama bir gün o olmadan da bir hayatının olduğunu hatırladı.

Kendisine yeni uğraşlar edinmeye başladı. Bir spor salonuna kayıt oldu. Spor yaparken kendini daha güçlü ve zinde hissetti. Zihnindeki boşluk da yavaşça dolmaya başladı. Daha sonra, kendine yeni hobiler edinmeye başladı.

Eski sevgilisinin hatıralarını düşündüğü her anda, ya bir kitap okuyordu ya da bir resim çiziyordu. Böylelikle kendi içindeki boşlukları doldurabiliyordu. Zamanla, geçmişini geride bırakabildi ve yeni bir hayat kurmaya başladı. Kendini daha güçlü, daha özgüvenli ve daha mutlu hissetti. Eski sevgilisi artık onun için sadece bir hatıra olmuştu ve onun hayatının merkezinde değildi.

Ayrılık acısı zordur, ama hayat devam eder. Yeni başlangıçlar, yeni maceralar ve yeni insanlarla dolu bir dünya bizi bekler. İmkansız başarmak için, kendimize zaman verip, zih-

nimizi meşgul ederek ve egzersiz yaparak kendimizi güçlendirebiliriz. Unutmayın, geçmişinizi geride bırakabilirsiniz ve önünüzdeki yeni hayatınızda mutlu olabilirsiniz.

### ***Elif T. 'nin hikayesi***

Elif, hayatının en zor dönemlerinden birini yaşıyordu. Ailesiyle yaşadığı tartışmalar, işinden çıkarılması ve sevgilisinin onu terk etmesi onu çöküşe sürüklemişti. Günlerini yatağında ağlayarak, hiçbir şey yapmadan geçiriyordu.

Ancak bir gün, Elif'in karşısına bir fırsat çıktı. Eski bir arkadaş ona, İstanbul'da bir iş fırsatı sundu. Elif, hiç düşünmeden bu teklifi kabul etti ve kısa bir süre sonra İstanbul'a taşındı.

Başlangıçta, farklı bir şehirde yaşamak zor olsa da Elif, hayatına yeni bir yön vermek için kararlıydı. Yeni bir iş, yeni bir ev ve yeni bir sosyal çevre edinmeye çalıştı. İlk başta zorlandı ama zamanla alıştı ve hayatına devam etmeye başladı.

Elif, İstanbul'da yeni bir dil öğrenerek kendisini geliştirdi, farklı kültürleri keşfetti ve yeni insanlarla tanıştı. Yavaş yavaş, içindeki umut tekrar canlanmaya başladı.

Bir gün, Elif eski sevgilisinin bir fotoğrafını gördü ve kalbi hızla çarpmaya başladı ama bu sefer farklı bir hissiyatla. Elif artık o geçmişe bağlı kalmamıştı ve yeni bir hayat kurmuştu. Kendisi için yeni bir yol çizmişti.

Artık Elif, hayatındaki her şeyin farkına varmıştı ve onun için önemli olan şeyleri belirlemişti. Yeni bir iş, yeni bir

ev, yeni bir hayat... Ve en önemlisi, kendisi için bir umut yolu.

Ve belki de en önemlisi, Elif, zor zamanlarda bile umudunu kaybetmemesi gerektiğini öğrenmişti. Yaşadığı tüm zorluklara rağmen, hayatında güzel şeyler olabileceğine inanmıştı. Ve artık, geleceğe umutla bakıyordu



## BÖLÜM 10

### TAKINTIYI KONTROL ETMEK

Biz insanlar bize yüz vermeyen umursamayan insanların peşinden daha çok koşuyoruz. Kızlar burnundan kıl aldırma-yan erkekleri, erkekler ise havalı takılan kızları tercih eder. Bu durumun aslında tek bir ortak noktası var. O da elde edilemeyecek olanı elde etme arzusu.

Buraya kadar her şey normal... İş bundan sonra başlıyor. Kimilerimiz bu noktadan itibaren içindeki arzuyu abartarak karşı tarafa takıntılı hale gelebilir. Onun gözünde yükselmek için her şeyi ama her şeyi yapabilir. Size şimdi anlatacaklarım sizi takıntılı olmaktan kurtaracak püf noktaları içerse de aynı zamanda konuştuğunuz insanı takıntılı birisine dönüştürmek için de bazı taktikleri içeriyor.

### UYARI:

Takıntılı bir insan ilişki için çok zararlı bir insandır. Biri-sini takıntılı hale getirmeden önce yolun sonunu iyi hesap et-meniz gerekir. Zira takıntılı birisiyle ilişki yaşamak kangren olmuş bir kolla yaşamak gibidir.



## TAKINTILI OLMAKTAN KURTULUN

### **Kabul Edin:**

Karşınızdaki insanın hayatının merkezi olmak istiyorsunuz. Sadece size yazsın sadece sizinle konuşsun sadece sizinle buluşup zaman geçirsin. Öncelikle şu durumu kabul etmelisiniz. Bu imkansız bir durumdur. Kimse kimseyi hayatının merkezi konumuna alamaz. Bir insan bir kaç aylık ya da birkaç senelik bir insanı kendi hayatının merkezine koyarsa sorumsuz bir insan olarak yaşam sürdürüyor demektir. Her insanın bir hayat akışı vardır aynı sizin hayat akışınız olduğu gibi

### **Kendinize Güvenin:**

Takıntılı insanların çoğu kendisine güvenmez. Bu güvensizlik karşı tarafa da güvenmeyi engeller. Konuştuğunuz insanın karşı cinsle her konuşmasında tedirgin olursunuz ve aralarında sanki bir şeyler varmış gibi hissedersiniz. Fakat kendinize güvendiğiniz zaman bu durumlarda bilinçaltınız size şu mesajı iletacaktır

*"Senden daha iyisini bulamaz. Siz birlikte harikasınız. Kendisi kaybeder"*

### **Beklentilerinizi yönetin:**

Bir zamanlar takıntılı birisiydim. Takıntılı olmamı sağlayan şey insanlara karşı fazla beklenti içerisine girmemdi. Bu

beklenti o kadar çok büyük olurdu ki karşılığında bu beklentinin altında bir davranış gördüğümde her zaman kavga çıkardı. O yüzden beklentisiz yaşamak hayal kırıklığı yaşamaktan daha iyidir.

Size tavsiyem ilişkinizdeki beklentilerinizi makul seviyelerde tutmaya çalışın. Aşırı beklenti, sizi sürekli olarak kaygılı ve takıntılı hale getirebilir.

### **Telefonu Kapatın**

Telefonla ilgilenmeye ara verin. Partnerinizle sürekli iletişim halinde olmak alışkanlık yapabilir.

### **Benlik Saygınızı Geliştirin:**

Yanınızda kimse olmadan da eğlenebildiğinizi kendinize kanıtlayın. Tek başına eğlenebilen insanların %90'ı başka insanlara ihtiyaç duymaz.

Takıntılı olmamak konusunda kendinize zaman ayırmak, sizi ilişkiden bağımsız hissettirebilir ve kendinize güven duymanızı sağlayabilir. İlişkinizde zaman ayırın ancak hayatınızda diğer önemli şeyleri de ihmal etmeyin. Böylelikle takıntılı olduğunuz konular zamanla dağılacaktır.

### **Partnerinize alan açın:**

Partnerinizin sizden ayrı etkinlikler yapması sizi bunalıma itebilir. Fakat bu duruma kendinizi alıştırsanız ilerde ona

karşı muhtaçlık seviyeniz artacaktır. O yüzden ipleri biraz gevşetin. Sizden ayrı aktiviteler yapmasına izin verin.

### **Olası senaryolara hazırlıklı olun:**

Hayatın her zaman beklenmedik sürprizleri olabilir. İlişkinizde olası senaryolara karşı hazırlıklı olun ancak aşırıya kaçmadan. Herkesin gidebileceği her güzel şeyin mutlaka bir sonunun olduğunu düşünmelisiniz. Ben asla onsuz yapamam bu ilişki benim için tek gerçek dememelisiniz. Zira her an her şey değişebilir. Bu durumların doğal olduğunu unutmayın.

### **Kıskançlığı Bırakın:**

Kıskançlık sarmalı dediğimiz bu sistemde partneriniz aşırı ilginizden bunabilir. Bu da muhtaçlık seviyenizin artmasına sebep olur. Kıskançlık konusunda düşünmeniz gereken tek şey şu olmalıdır. Aldatan kişi elleri kolları bağlı olsa da aldatır. Buna sizin baskılarınız engel olamaz. Önemli olan kendi doğal haliyle sadık olmasıdır.

### **Terapi ve arkadaşlıklar:**

Eğer ilişkinizdeki takıntılı davranışlarınız kontrolünüzden çıkıyorsa, bir terapistle gitmek yardımcı olabilir. Terapi, endişelerinizi ve kaygılarınızı kontrol altına almanızda size destek sağlayabilir.

Eğer sizi seven yakınlarınız ve arkadaşlarınız varsa terapiyi uzakta aramayın. Arkadaşlarınızla vakit geçirerek odak noktanızı değiştirebilirsiniz.

## **TAKINTILI HALE GETİRMEK**

### **Mesafe**

İnsanlar hayal güçleriyle birlikte aşık olurlar. Keşfedemedikleri her şey onların ilgisini çeker. Mesafenizi ne kadar sık korursanız karşı tarafın size olan ilgisi de o kadar artacaktır. Düşündüğünüz zaman bu durum çok mantıklıdır. Sahip olduğunuz hiçbir şeyi o kadar da arzulamazsınız. Size %100 sahip olmalarına izin vermeyin.

### **Kaybetme korkusu:**

İnsanlar kaybedeceğini hissettiği şeylere karşı daha çok tutunurlar. Zaman zaman kaybetme korkusunu aşılayabilirsiniz. Bunu sözlü olarak yapmayın. "Bak şunu yaparsan beni kaybedersin" gibi sözler işimize yaramaz. Hal ve hareketlerimizle bunu karşı tarafa hissettirmelisiniz. Mesela saygısızlık yaptığında size yalan söylediğinde ya da sevmediğiniz bir durumla karşılaştığınızda kaybetme korkusunu ona aşılayın.

## **Konuşma Esnasında İnstagram’a Hikayeler Atın**

Konuştüğunuz kişi sizinle önemli bir şeyler konuştuğunda geç cevap vererek instagramda paylaşımlar yapabilirsiniz. Bu ona sizin hayatınızda o kadarda merkezde olmadığını gösterecek ve ilginizi çekmek için sizinle konuşmak isteyecektir

## BÖLÜM 11

### BİRİSİNİN SİZE AŞIK OLDUĞUNU GÖSTEREN İŞARETLER

Aşkın varlığına birçok insan inanmamaktadır. Zira günümüz ilişkileri Aşk'ın yüceliğini tüketmiş durumda. Ama yine de aşık olan bir insan kendisini davranışları ve hareketleriyle gösterir. Bu durumlar sizde de varsa sizde aşık olmuş olabilirsiniz.

#### **Yerinde Rahat Duramazlar:**

Sizle konuşurken elleri, kolları, vücut hareketleri sabit kalmaz. Heyecan gözlerinden ve vücut hareketlerinden belli olur.

#### **Seslerinin Tonunu değiştirirler**

Erkekler aşık olduğunu hissettiği kişilere göre sesini daha derin bir tonlama ile çıkarırlar. Kadınlar ise seslerini duyurabilmek için yüksek bir ses tonuyla konuşurlar. Seslerinde titreme hissedilir

### **Düşünme:**

Sevdiği kişiyi sık sık düşünür ve hayaller kurar. Bunu neredeyse her konuşmada gösterirler. İyi misin nasılsın gibi sorular gün içinde muhakkak vardır.

### **Konuşma:**

Sevdikleri hakkında konuşmaktan keyif alır ve onlarla ilgili konulara yoğunlaşır. Sizi arkadaşlarına ve çevresine anlatmaları size karşı yoğun bir sevgi beslediklerini gösterir

### **Beden dili:**

Beden diliyle sevdiğine karşı ilgi gösterir. Bu, göz teması kurmak, yakınlaşmak, dokunmak ve diğer fiziksel hareketlerle yansıyabilir.

### **Özen gösterme:**

Aşık olan kişi, sevdikleri için özen gösterir ve onlar için özel şeyler yapmaktan mutluluk duyar. Bu, onlara hediyeler vermek, yemek yapmak, birlikte zaman geçirmek ve diğer benzer davranışlar olabilir.

## **Kıskançlık:**

Aşık olan kişi, sevgilisiyle ilgilenen başkalarını kıskanabilir veya sevgilisinin başka bir kişiyle birlikte olmasından endişe duyabilir.

Aşkın en önemli özelliklerinden biri, sevgiliniz için endişe duymanızdır. Ancak, endişe duymak, takıntılı veya aşırı kaygılı olmak anlamına gelmez. Aksine, bu endişeler, sevgilinizin mutluluğu ve güvenliği konusunda bir derinlemesine ilgi gösterdiğinizi gösterir

Aşık olan kişi, sevgilisiyle zaman geçirmeyi sever. Zaman geçirmek, birbirinizi daha iyi tanımanıza ve ilişkinizi daha da güçlendirmenize yardımcı olur. Birlikte keyifli zamanlar geçirmek için fırsatlar aramak, ilişkinizi canlı ve heyecanlı tutmak için önemlidir.

Destek vermek, aşkın bir başka önemli özelliğidir. Sevgilinizin hedeflerine ulaşması için ona destek vermek, onun başarısında yer almanızı sağlar. Sevgilinizin hayatında önemli bir yere sahip olduğunuzu hissetmesi, ilişkinizi daha da derinleştirecektir

Aşık olan kişiler, geleceğe dair planlar yapmak için birbirleriyle birlikte çalışırlar. İlişkinin uzun vadeli olması için, birbirinize karşı taahhütlerde bulunmak önemlidir. Birlikte yapılacak planlar, gelecekte neler yapılacağı hakkında fikir sahibi olmanızı ve bu hedeflere birlikte ulaşmanızı sağlar.

Sonuç olarak, aşk birçok farklı özellikleri içerir ve bu özelliklerin hepsi bir araya geldiğinde, gerçek bir aşk ilişkisi ortaya çıkar. Endişe, zaman geçirme, destek verme ve plan



yapma, aşkın temel taşlarıdır ve bu özellikleri gösteren bir ilişki, güçlü ve mutlu bir ilişki olabilir. Aşkın güzelliği, birbirinizle bağlantı kurmanız ve birbirinizi sevmenizle başlar. Bu nedenle, sevgiğinizle aranızda sağlıklı bir ilişki kurmak için, bu özellikleri göstermeye özen gösterin

## BÖLÜM 12

### **RUH EŞİNİZİ BULDUĞUNUZU GÖSTEREN İŞARETLER**

Ruh eşinizle karşılaştığınızda, hayatınızda çok özel bir kişi olduğunu hemen anlarsınız. Bu kişiyle anlaşabileceğiniz birçok şey vardır. Ruh eşiniz, sizinle benzer düşüncelere, değerlere ve ilgi alanlarına sahip olduğu için kolayca bağ kurabilirsiniz. Bu bağ kurmak size içsel huzur ve mutluluk getirir.

İletişim kurmak ve anlaşmak, bir ilişki için çok önemlidir. Ruh eşinizle konuşmak, iletişim kurmak ve anlaşmak çok daha kolaydır. Daha önce hiç tanımadığınız biriyle bile konuşurken kendinizi rahat hissedersiniz. Ruh eşiniz, her zaman dinleyen ve anlayan bir partnerdir.

Ruh eşiniz, sizin için her zaman destekleyici bir partneridir. Onun varlığı, kendinize olan güveninizi artırır ve daha fazla şey başaracağınıza inanmanızı sağlar. Ruh eşiniz, sizi motive eder ve destekler. Hayatınızdaki tüm zorlukları birlikte aşıabilirsiniz.

Ruh eşinizle aranızdaki bağ çok güçlüdür ve benzersiz bir bağlantı vardır. Bu kişiyle bir arada olduğunuzda kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Onun varlığı, sizi rahatlatır ve huzurlu hissetmenizi sağlar. Ruh eşinizle aranızdaki bağ, sizin

için çok özeldir ve başka hiçbir kişiyle hissedemeyeceğiniz bir bağıdır.

Ruh eşinizle zaman ve mesafe fark etmez. Onunla zaman geçirdiğinizde zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız. Bu kişiyle bir arada olduğunuzda, zamanın ne kadar geçtiğini fark etmezsiniz. Ruh eşinizle aranızdaki bağ, mesafe fark etmesizin devam eder. Onunla uzakta olsanız bile, onunla iletişim kurabilir ve aranızdaki bağı koruyabilirsiniz.

Ruh eşinizle bir arada olduğunuzda, kendinizi tamamlanmış hissedersiniz. Bu kişi, sizin için çok önemlidir ve onu kaybetmekten korkarsınız. Onun varlığı, size amaçlı bir hayat sunar. Ruh eşinizle bir arada olduğunuzda, hayatınızın amacı daha da netleşir ve daha anlamlı hale gelir.

Ruh eşinizle karşılaşmak, hayatınızda özel bir deneyimdir. Benzer düşünceler, değerler ve ilgi alanları, iyi bir iletişim, destekleyici bir partner ve benzersiz bir bağlantı gibi özellikler, ruh eşinizle bir arada olmanızın getirdiği avantajlardan sadece birkaçıdır. Ruh eşinizle birlikte olmak, size her anlamda fayda sağlar ve hayatınızı daha anlamlı hale getirir. İşte bu nedenle, ruh eşinizi bulmak, hayatınızdaki en büyük hedeflerden biri olmalıdır.

Ruh eşinizle birlikte olmanın getirdiği avantajlardan biri de, daha derin bir anlam ve amacın farkına varmanızdır. Ruh eşiniz, sizi tamamlayacak, büyümenize ve gelişmenize yardımcı olacak biridir. Kendinize daha fazla güvenir, hayatta daha yüksek hedefler belirlersiniz. Ruh eşinizin yanında, hayatınızı daha fazla anlamlı hale getirebilirsiniz.

Sonuç olarak, ruh eşinizle bir arada olmak, hayatınızın en büyük hedeflerinden biri olmalıdır. Benzer düşünceler, değerler ve ilgi alanları, iyi bir iletişim, destekleyici bir partner ve benzersiz bir bağlantı gibi özellikler, ruh eşinizle birlikte olmanın getirdiği avantajlardan sadece birkaçıdır. Ruh eşinizle birlikte olduğunuzda, hayatınızın daha anlamlı ve doyurucu hale geleceği garanti edilir



## BÖLÜM 13

### GİDEN SEVGİLİYİ GERİ GETİRMEK

Büyük bir hatanız (aldatma, yalan, ihanet vs.) yoksa bu anlatacaklarım işinize yarayacaktır. Eğer hatalı olduğunuz halde bu anlatılan taktikleri uygulamaya çalışıyorsanız işe yaramayacağını belirtmek isterim.

Araştırmalarım göre terk eden insanların ortak bir özelliği var. Gittikleri yerin yas evi olmasından zevk alırlar. Bu onların gitmelerini kolaylaştırır." Ben çok önemliyim benim için nasıl da üzülüyor" gibi düşüncelere kapılırlar. Buda onların bir daha geriye bakmamasını sağlar. İşte biz bu düşüncelyi yerle bir edecek bir strateji uygulayacağız.

#### **Kendinizi sevin**

Size bunu söylemekten vazgeçmeyeceğim. Çünkü her taktiğin başında kendinizi sevmek yatıyor. Kendinizi sevdiğinizde kimsenin sizi yıkamadığını anlayacaksınız. Sizi terk eden birisi için şunu kendinize söylemelisiniz, " Benden daha iyisini mi bulacak?" Söylediğiniz bu söz sayesinde uygulanacak taktiğin alt zemini oluşturulmuş oldu.

## **Mesaj Atmayı Bırakın:**

Ayrılık aşamalarında en büyük sorun kabullenmedir. Ayrıldığınızı kabul edin. Karşı tarafa her ne amaçla olursa olsun mesaj atmayın. Sitem dolu attığınız her mesaj sizi geriye düşürecektir. İlişki konularında yere düşeni değil kendi ayakları üzerinde duranı seçerler. O yüzden dik durun ve cool duruşunuzu yeniden inşa edin.

## **Yalnız Başına Eğlenmek**

Giden geriye baktığında bir enkaz görmek isteyecektir. O yüzden bu enkaz yerine yüzü her zaman gülen birisini bırakmalıyız. İçiniz kan ağlayabilir ama dışınız hep güler yüzlü olmak zorunda. Biz insanlar dış görünüşe odaklı yaşarız. İçinde kimin ne yaşadığına pek bakmayız. Bu bakış açısını kullanarak saldırımızı yapacağız. Öncelikle instagram hikayelerinizde duygusal paylaşımlardan uzak durun. Bu sizi güçsüz birisi olarak gösterir. Onun yerine yüzünüzün güldüğü eğlendiğinizi gösteren aktiviteleri paylaşın. Asla ilişki üzerine herhangi bir söz paylaşmayın.

## **Denendi ve Onaylandı:**

Kendisi sevgilisi tarafından manipüle edilen her seferinde ihanete uğramış bir kız takipçim vardı. Sevgilisinin umursamaz hallerinden bıkmış ilgisini göremediği içinde iyice toksik bir hale düşmüştü. Nihayet sevgilisinin bu görmezden gelmelerine dayanamayıp ondan ayrıldı. Beraber yaşadıkları evden kendi evine geçti.

Ayrılmasından sonra sevgilisi hiç bir şekilde iletişime geçmiyordu. Resmen sevgilisi tarafından görmezden geldiği belliydi. Bu takipçim 1 haftalık süre boyunca duygusal paylaşımlar yapmış ve acı içinde sevgilisini özliyordu. Bana ulaştıktan sonra yapması gerekenleri bir bir anlattım.

Umursamayan bir sevgili giden bir sevgiliyle aynı sisteme sahip olduğundan dolayı yukarıda belirttiğim taktiği uyguladık. Sadece 4 gün de umursamayan sevgilisi her yerden yazmaya başladı.

Mesajlara asla cevap vermemesi gerektiğini söyledim. Bu karşı tarafı daha da toksik bir hale sokmaya başlamıştı. Ortak arkadaşları tarafından ulaşmaya çalışıyordu. Artık ikisi konum olarak aralarında yer değiştirmişti. Kız umursamayan birisi Erkek ise peşinden koşan birisi olmuştu.

Erkek tehditler savurmaya başladı. Artık sadece yeniden elde etmek için yazdığı bariz belliydi. Amacım birleşmelerini sağlamak değildi. Bu manipüle eden insanı kız arkadaşımızın peşinden koşturmaktı. Ve başarmıştık.

Güçlü bir kız profilini bozmamak için en ufak taviz verilmemeliydi. Yoksa her şey yeniden eskisine dönebilirdi. Fakat takipçimiz bütün uyarılarıma rağmen tekrar buluşma isteğini kabul etti ve buluştu. Aradan zaman geçtikten sonra yine duyguları istismar edilen birisi konumuna düşmüştü.

Bu olayı bazı durumları kavramanız için anlatıyorum. Huyulu huyundan çok zor vazgeçer. Sizi görmeden gelen sizi sadece bir et parçası ya da çıkarları için kullanacağı birisi olarak gören insanlarla sağlıklı bir ilişki yaşayamazsınız.





## BÖLÜM 14

### **ALDATILDIKTAN SONRA YAPILACAK TAKTİKLER**

Sistematik olarak tüm ilişkilerinde aldatılan birisi olarak yaşadığınız acının ne demek olduğunu çok iyi biliyorum. Karanlık dipsiz bir kuyuya düşersiniz. Kendi içinde bağırırsınız fakat kimse tarafından yardım gelmez. O kuyudan çıkmanızı sağlayacak tek şey yine kendiniz olacaksınız. İşte kendi üzerinizde uygulamanız gereken bazı taktikler.

**Suçlu Değilsiniz:**

Aldatılmak suç değil gerçekleri görme durumudur. Karşınızdaki insanın maskesini çıkardığı anları her zaman göremezsiniz ama artık görüyorsunuz. Çok tipsizdim çok ilgisizdim bu yüzden aldattı gibi düşüncelere kapılmayın. Aldatmanın bahanesi olmaz sadece karakteri olur.

**İşlerin bir süreliğine berbat olacağını kabul edin:**

Seven insan için aldatılmak o kadar zor ki içinde pimi çekilmiş bir bomba ile yaşarsınız. Hesap sormak istersiniz ama hesap soracak kimseyi bulamazsınız. Katil suç mahallini çoktan terk etmiştir. Yemek yemekten kesilecek, hayattan

zevk alamayacaksınız. Bunlar normal olacak şeyler. O yüzden işlerin bir süreliğine bu şekilde olacağını kabul edin. Bu kabulleniş değiştiremeyeceğiniz bir şeyle savaşıarak zaman kaybetmemenizi sağlar. Unutmayın ne olursa olsun geçen her zaman çok değerli.

## **SOĞUKKANLI OLUN**

Aldatıldığınızı öğrendikten sonra kızgın mesajlar atmak içinizi rahatlatıyor gibi görünebilir. Aksine bu içinizdeki fırtınaları görmezden gelmenizi sağlayacak anlık sakinleştirici etkisi yapar. Attığınız her mesajın zamanla içinizdeki fırtınayı daha çok artıracığını unutmayın.

## **UMURSAMAZ OLUN**

Giden sevgiliyi geri getirme taktiklerinde anlattığım taktikleri bu kısımda da uygulayabilirsiniz. Aldatılma olayından sonra umursamaz olmaz aldatan kişi için vicdan azabını tetikleyecektir. Ve kesinlikle diyorum ki aldatan kişi yaşadığını yaşamadan ölmeyecek bir karma içerisine girecektir

## BÖLÜM 15

### ERKEKLERİN İLİŞKİDE YAPTIĞI HATALAR

#### **İletişim eksikliği:**

Bir ilişkinin temel taşı iletişimdir. Erkekler bazen iletişimde başarısız olurlar ve partnerlerinin duygularını anlamakta zorlanırlar. Bu, çatışmalara, yanlış anlaşılmaya ve hatta ilişkinin sona ermesine neden olabilir.

#### **İlgisizlik:**

Bazı erkekler ilişkide daha az ilgili olabilirler. Partnerleriyle birlikte zaman geçirmeyi reddedebilirler veya onlarla birlikteyken ilgisiz davranabilirler. Bu, partnerlerinin kendilerini değersiz hissetmelerine ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

#### **Kontrolcülük:**

Bazı erkekler, ilişkide kontrolü ellerinde tutmak isteyebilirler. Partnerlerinin hayatına müdahale ederler, seçimlerini

yapmalarına izin vermezler veya onları istedikleri gibi değiştirmeye çalışırlar. Bu, partnerlerinin özgürlüklerinin kısıtlanmasına ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

### **Alışkanlık haline getirme:**

Bazı erkekler, bir kez ilişkiye başladıktan sonra, ilişkiyi bir rutin haline getirmeye eğilimlidirler. Partnerleriyle birlikte zaman geçirmek, romantizm, heyecan ve spontanlık kaybolabilir. Bu, partnerlerinin ilişkiden sıkılmasına ve kaçınmalarına neden olabilir

### **Sadakatsizlik:**

Bazı erkekler, sadakatsizlik yaparak ilişkilerinde büyük hatalar yapabilirler. Bu, partnerlerinin güvenlerinin kaybolmasına ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

### **Çok fazla iş:**

Bazı erkekler, işlerine ve kariyerlerine çok fazla zaman ayırarak, ilişkilerine yeterli zaman ayırmayabilirler. Bu, partnerlerinin kendilerine yeterince önem verilmediğini hissetmelerine ve ilişkiden uzaklaşmalarına neden olabilir.

### **Empati eksikliği:**

Bazı erkekler, partnerlerinin duygularını anlamakta zorlanabilirler. Bu, partnerlerinin kendilerini yalnız ve anlaşılmamış hissetmelerine neden olabilir.



## BÖLÜM 16

### KADINLARIN İLİŞKİDE YAPTIĞI HATALAR

#### **Fazla kontrolcü olmak:**

Bazı kadınlar, ilişkilerinde kontrolü ellerinde tutmaya çalışırlar. Bu, partnerlerinin özgürlüklerini kısıtlama eğiliminde olmakla birlikte, partnerlerinin kendilerine olan güvenini de azaltabilir.

#### **Partnerlerini değiştirmeye çalışmak:**

Her insan kendisi gibi olmayabilir ve farklı düşünebilir. Bazı kadınlar, partnerlerini kendi düşüncelerine veya ideallerine uymaya zorlayarak, onları değiştirmeye çalışabilirler. Bu, ilişkiyi zayıflatır ve partnerin kendine güvenini azaltır.

#### **İletişim eksikliği:**

İlişkilerde açık iletişim çok önemlidir. Ancak bazı kadınlar, duygularını açıkça ifade etmekte zorlanabilirler ve partnerlerine ne hissettiklerini söylemek yerine, beklentilerini



göstererek veya pasif agresif davranarak kendilerini ifade etmeye çalışırlar.

### **Kendine fazla odaklanmak:**

İlişkilerde, partnerlerin birbirine zaman ayırması ve birlikte zaman geçirmesi önemlidir. Ancak bazı kadınlar, kendi hayatlarına çok odaklanarak, partnerlerine yeterli zaman ve ilgi göstermeyebilirler. Bu da partnerin kendine olan güvenini azaltabilir ve ilişkinin zayıflamasına neden olabilir.

### **Geçmişteki hataların sürekli hatırlatılması:**

Geçmişteki hataların hatırlatılması, ilişkiyi zayıflatır ve partnerin kendine olan güvenini azaltır. Bazı kadınlar, partnerlerinin hatalarını unutamayabilirler ve bunları sürekli hatırlatarak, ilişkiyi zayıflatabilirler

## BÖLÜM 17

### AYRILIK SİNYALLERİNİ ANLAMAK

İlişkilerde ayrılık sinyalleri çoğu zaman belirgin olmayabilir ve fark edilmesi zor olabilir. Ancak, ilişkide aşağıdaki durumlar yaşanıyorsa, bu durumlar ayrılık sinyalleri olarak görülebilir.

#### **İletişim eksikliği:**

İlişkide iletişim eksikliği, partnerler arasındaki bağı zayıflatır ve uzaklaşmaya neden olabilir. Eğer partnerler arasında sürekli bir konuşma yoksa, birbirlerine karşı ilgisiz davranıyorlarsa veya birbirlerinin duygularını önemsemiyorlarsa, bu ilişkide ayrılık sinyali olabilir.

#### **Tartışma sıklığı:**

Sürekli tartışmak ve kavga etmek, ilişkideki enerjiyi ve sevgiyi azaltır. Partnerler arasındaki tartışmalar sürekli devam ediyorsa ve sorunlar çözüme kavuşmuyorsa, bu ilişkinin geleceği konusunda endişe verici bir durum olabilir.

### **İlgisizlik:**

İlişkide bir tarafın diğer tarafa karşı ilgisiz olması, zamanla ilişkide mesafe oluşmasına neden olabilir. İlgisizlik, partnerin duygularını yaralayabilir ve ilişkiyi zedeler.

### **Farklı hayat tarzları:**

Partnerlerin farklı hayat tarzları ve hedefleri, ilişkiyi zorlaştırabilir. Eğer partnerlerin hayatlarındaki yönleri birbirinden çok farklı ise ve birbirlerine uyum sağlamakta güçlük çekiyorlarsa, bu durumda ayrılık söz konusu olabilir.

### **Güvensizlik:**

İlişkide güvensizlik, partnerler arasında güçlü bir bağın oluşmasını engeller. Güvensizlik, bir tarafın diğer tarafa karşı duyduğu endişe ve şüphe nedeniyle ortaya çıkabilir. Eğer partnerler arasında güven eksikliği varsa, ilişki yıpranabilir.

### **Duygusal mesafe:**

Partnerler arasındaki duygusal mesafe, ilişkinin ilerlemesini engeller. Duygusal mesafe, partnerlerin birbirine karşı duyduğu hisleri azaltabilir ve ilişkiyi soğuk hale getirebilir.

### **Farklı değler:**

İlişkide partnerlerin farklı değleri olması, uzun vadede ilişkinin sürdürölmesini zorlaştırabilir. Farklı değler, partnerlerin birbirine uyum sağlamasını zorlaştırabilir ve ilişkide sörtüşmelerin yaşanmasına neden olabilir



## BÖLÜM 18

### MANİPÜLE EDİLDİĞİNİZİ GÖSTEREN PSİKO- LOJİK İŞARETLER

İlk olarak, manipölatif kişilerin genellikle duygusal söylemler kullanarak insanları etkilemeye çalıştıklarını ve olumlu vaatler sunarak kendilerine inandırmaya çalıştıklarını hatırlamak önemlidir. Bu nedenle, siz de karşı tarafı sakın bir şekilde dinleyerek duygusal tepkiler vermeden mantıklı bir şekilde karşılık verebilirsiniz. Olumlu vaatlerin gerçekleşme olasılığını sorgulayarak, karşı tarafın manipölasyonuna karşı koyabilirsiniz.

Manipölatif kişiler ayrıca tehdit ve şantaj yoluyla insanları zorlama eğilimindedirler. Buna karşı koymak için, kendinizi güvende hissettiğiniz sınırları belirleyin ve bu sınırlara sadık kalın. Eğer karşı taraf sınırlarınızı aşıyorsa, onlarla ilgili sıkıntılarınızı açık bir şekilde ifade edin ve gerektiğinde uzaklaşın.

Manipölatif kişiler yalan söyleyerek insanları etkilemeye çalışırlar. Bu nedenle, karşı tarafın söylediği şeyleri doğrulamak ve gerçekleri araştırmak önemlidir. İkna edici argüman-

lar kullanarak insanları manipüle etmeye çalışırlar, bu nedenle mantıklı bir şekilde düşünerek karşılık verin ve kendi fikirlerinize sadık kalın.

Manipülatif kişiler ayrıca insanları kendilerine karşı suçlamak için kullanabilirler. Buna karşı koymak için, özeleştiriyi yapın ve kendinizi savunacak bilgi ve argümanlara sahip olun. Kendinizi savunurken de karşı tarafın duygularını incitmeden yapmaya özen gösterin.

Son olarak, manipülatif kişiler işbirliği ortamı yaratarak insanları istedikleri şekilde davranmaya ikna etmeye çalışırlar. Bu nedenle, kendi hedefleriniz ve sınırlarınızı belirleyin ve bunları açıkça ifade edin. İşbirliği yapmanız gerektiğinde, sınırlarınızı koruyarak yapın.

Manipülasyonu tam olarak anlamak için öncelikle karanlık psikolojiyi anlamak gerekir. Derin sularda yüzdükçe üzerinizde uygulanan karanlık hileleri bu şekilde gün yüzüne çıkarabileceksiniz. Ama önce hep birlikte derin sulara iniyoruz.

## BÖLÜM 19

### MAN P LASYON

#### KARANLIK PS KOLOJ Y  ANLAMAK

İnsanların psikolojiyle ilişkili ilkeleri ve taktikleri kullanma isteklerinin birçok nedeni vardır. Ancak bu taktikleri kullanma amaçları farklılık gösterebilir. Kimisi kendi isteklerini yaptırmak için manip latif hareketleri tercih eder kimisi de duygusal zarar görmüş insanların zayıflıklarını kullanarak onları ele geçirmek ister.

Karanlık psikolojiyle ilişkili birçok efsane ve ima olabilir. Fakat hala ne olduğu konusunda net bir bilgi yoktur. Karanlık psikoloji çok ilginç bir yapıya sahip olduğundan araştırlacağı söylense de sonuç elde edilemez. O yüzden Karanlık psikoloji, psikolojik çalışmalar arasında tabu olarak yer alır. Hakkında pek çok kitap yazılmasına rağmen hakkında herhangi bir kesin bilgi bulunmaz. Haliyle bu sis bulutu içerisinde onun en olduğuna dair teoriler aldı başını yürüdü.

Karanlık psikoloji kendi haline bırakılsa da içinde barındırdığı şeytani kötülük kimi insanlar tarafından kullanılmaya



başlandı. Bu insanlar öyle ki kendi kişisel çıkar ve menfaatleri doğrultusunda insanları manipüle etmeye başladılar. Onları kişisel çıkar ve menfaat uğruna harcamayı benimsediler. Hal böyle olunca birçok taktik ve hile ortaya çıktı. Her in-sanda bu taktikler işe yaramaz diyenler insanların sistemden oluştuğunu unutmuşlardır.

Karanlık psikolojinin, başkalarının zihinlerini ve düşünce kalıplarını manipüle edebilen belirli teknikleri vardır. Bu belirli teknikler sayesinde insanları ikna edebilmek kolaylaşmaktadır. Ancak bunlar herkes üzerinde çalışmayacaktır.

*Unutmayın, Karanlık Psikoloji bir büyüculük değildir. Akıl ve sistem işidir.*

Karanlık Psikoloji hipnozla karıştırılabilir ama bir hipnoz değildir. Hipnoz, bir süreliğine kişinin zihnini karıştırabilecek güçlü bir araçtır. Karanlık psikolojinin ise süre sınırı yoktur. İstedığınız an insanların zihinlerine girebilirsiniz. Zihinlere girmek satranç oyununa benzer. Yapılan hamlelere karşı doğru hamleler yaparak karşı tarafı mağlup edebilirsiniz. Bu mağlup olma düzeyi sizin ince planlarınıza göre değişiklik gösterecektir.

Manipülatör olan insanların yaptıkları tamamıyla budur. Önce ince ince plan kurarlar ve sonra harekete geçtiklerinde hedeflerindeki insanları kendi isteklerine göre şekillendirmeye çalışırlar

**Karanlık Psikoloji Sadece Nöro-Lingüistik Programlama Değildir.**

Karanlık Psikolojinin derinlerine indiğinizde Nörolingüistik programlama yani NLP sizi karşılayabilir. NLP hipnoz gibi görünebilir, ancak bazı önemli farklılıkları vardır.

Hipnoz, düşünce kalıplarını değiştirmek ve eleştirel düşünmeyi engellemek için sözlü önerilere ağırlık verirken, nöro-lingüistik programlama insanların düşünceleri, davranışları ve dil kalıplarını kullanarak belirli davranışları artırmak veya onları başka bir şeye inandırmak için inşa edilir. Bu davranışlar terapi gibi alanlarda olumlu bir şekilde kullanılabilir, ancak daha manipülatif insanlar tarafından tehlikeli bir şekilde kullanılabilir

*Karanlık Psikoloji, sadece kurbanlarını beyin yıkamak isteyen manipölatörler tarafından kullanılan bir araç değildir*

## **Manipölasyon Evreninde Karanlık Psikoloji Nedir?**

Karanlık psikolojinin ana hedeflerinden biri, sosyal ortamlarda sosyal manipölasyon kullanmaktır. Nihai amaç, o kişinin kurbanları için ne kadar zararlı olursa olsun, karanlık psikoloji çıkarlarına fayda sağlamaktır.

Karanlık psikoloji, geleneksel zorlama veya diğer doğal ikna biçimlerini kullanmadan bir kişinin düşüncelerini etkilemek için kullanılan özelliklerin bir kombinasyonudur. Bu kombinasyon içerisinde yer alan taşlar doğru zamanda doğru şekilde kullanıldığında karşısındaki kurban savunmasız kalacaktır.

Karanlık psikoloji, kendi amaçlarını karşıdaki insana uygulamak için bir nevi kişinin ruhunu hacklemek için edimsel koşullanmayı kullanır. Bu, belli konuların davranışlarında değişikliğe neden olacak dış etkenlerin ve nedenlerin olduğu anlamına gelir. Kişi kurulan bu sistem içerisine dıştığında dışünce koşullandırmasına maruz kalacaktır. Böylelikle karanlık psikoloji tarafından daha kolay manipüle edilecekleri anlamına gelir

## **Sosyal İkna ve Manipölasyon**

Manipüle etmek aslında ikna etmekle aynı kefeye konulur. Fakat bunun doğru olmadığı bir gerçektir. İkna etmenin mantığında karşı tarafın dışünceleri dikkate alınır. Onun bir birey olduğu benimsenir. Kişilik sınırlarını ihlal etmeden bir konu hakkında ortak fikir edinmek hedeflenir. Manipölasyonda ise karşı tarafın dışünceleri önemsenmez. Ne pahasına olursa olsun ikna etmeyi hedefler. Bu da karşı taraftaki kişinin tercih hakkını elinden alır. Manipölatörler bu durumu kullanarak sadece kendi dışüncelerini hakim kılmayı hedeflediklerinden dolayı sadece "ikna etmek" bu durumlar karşısında çok masum kalmaktadır.

## **Karanlık Psikolojide Özgür İrade**

Günlük hayatta verdiğimiz kararların hepsinin özgür irademizle verildiğini dışünüyoruz. Çoğu kararımızda özgür olmadığımızı üzülererek belirtmek isterim. İnsanlar dışünen var-

lıklardır. Bu bizi diğer canlı türlerinden ayıran en büyük özelliklerden bir tanesidir. Siz her ne kadar kendi kararlarınızı sadece kendinizin verdiğini iddia etseniz de karanlık psikoloji evreninde bu durum geçersiz sayılmaktadır.

Hayvanlarında düşündüğünü söyleyebiliriz. Ancak hayvanlar sınırlı bir özgür irade biçimine sahiptirler. Genel olarak nasıl sıcak kalaklarını ve bir sonraki yemeğini nereden bulacaklarını düşünürler. Bu ise hayatta kalmalarına dayalı düşünceler sisteminden öteye geçememektir.

İnsanlar hayvanlardan farklı olarak daha derinlemesine düşünürler. Günü kurtarmaktan ziyade kararlarının geleceklerini nasıl etkileyeceğini planlamak zorundadırlar. Bu kadar derin düşünürken nasıl oluyor da insanlar manipölatörlerin kurbanı olabiliyorlar? Bunun cevabı çok basit;

*Aşk insanı insanlıktan çıkarıp hayvanlığa dönüştürür. Uysal bir koyun gibi nereye çekilirlerse oraya giderler.*

Zihin gerçekten karmaşık bir yerdir. Karmaşık duygular arasında kendi kararlarımızı verebilecek olsak da karanlık psikoloji uygulayanlardan beklenmedik bir şekilde etkileniriz. Normalde yapmam dediğimiz her şeyi Aşk'ın uyuşturan evreninde yaparız. Karşımızdaki insanın kusurlarını görmeyiz. Bizim için seçtiği yolun yanlış olup olmadığını sorgulamadık o yolun yolcusu oluruz. Öncelikle savunmamızı güçlendirmek için size bazı tüyolar vereceğim. Savaşlarda komutanlar saldırmaktan çok savunmanın nasıl olacağı konusunda planlar yaparlar.

*Savunması olmayan bir ordunun saldırısı her zaman yenilgiyle sonuçlanır.*

Manipölatörler öncelikle güven inşasını yaparlar. Herhangi bir istekte bulunmadan öncelikle güven temelini oluştururlar. Bu onların en büyük silahıdır. Biz insanlar güvendiğimiz kişilere karşı tüm sınırları kaldıran bir yapıya sahibiz. Onlarda bu durumu bildiklerinden güven mekanizmasını ele geçirmeye çalışırlar. Manipölasyon istisnai durumlarda güven olmadan da gerçekleşebilir. Fakat güven olduktan sonra her türlü manipölasyon durumu çok daha kolay hale getirir.

Zihnimizin çok karışık bir yapıya sahip olduğunu söylemiştim. Bu yüzden büyük değişiklikleri hemen kabul etmez. Bir kişi, birinin düşünce tarzını manipüle etmeye çalıştığını fark ederse, zihinleri süreçle savaşıır. Bu duruma düşmemek isteyen manipölatörler sistemin nasıl işlediğini bildiğinden dolayı ince ince düşünce taşlarını yerleştirmek zorundadır. İnce değişimler göze batmayacak ve kişi manipölatörlerin fikirlerini fark etmeden benimsemeye başlayacaktır.

### ***Kimseye güvenmeyin.***

Anlattığım durumlar birçok yabancı kaynaklarda kanıtlanmış durumda. Bilim insanları insanların zihin süreçlerini araştırırken onların davranış biçimlerinde farklıklar tespit etmiştir. Bu farklıklar arasında çabuk güvenen insanların ilişkilerinde manipüle edildikleri gerçeği ortaya çıkmıştır.

İlk önce ne olursa olsun kimseye ama kimseye tam anlamıyla güvenmeyin. İlişki başında kendi karakterinizin vereceği kararları bir kağıda yazmanızı istiyorum. Bu kararlar ne olursa olsun değişmemeli.

Bu başta yazdığınız kararların değişim göstererek yerine başka kararlar oluşturduğunu gördüğünüz anda anlayın ki manipüle edilmeye başlamışsınızdır. Unutmayın bu hayatta başka birisi için kararlarınızı ve fikirlerinizi değiştirmeye değmez. Instagram reels videolarında denendi ve onaylandı lafını sıklıkla söylerim. Bu laf boşa değildir. Birçok insanın ve benim yaşadığı tecrübelerin sonucunda bu yaşanan olaylar kanıtlanmıştır. Daha ilk günden güvendiğimiz insanlardan tutun ilişkinin ortalarında güvendiğimiz insanlara kadar hepsi bizi manipüle altına almıştır. Manipölasyon yapmak istiyorsanız eğer öncelikle manipüle edilmemeyi öğrenmelisiniz. Bunun başında da ilk kural kimseye güvenmemek ve kararlarınızı değiştirmemek olacaktır.



## BÖLÜM 20

### KARANLIK PSİKOLOJİ ÜÇGENİ

Bermuda şeytan üçgeni efsanesini çoğunuz duymuştur. Bermuda Şeytan Üçgeni, Kuzey Atlantik'te bulunan bir bölge olarak bilinir ve gemiler ve uçaklar için gizemli ve tehlikeli bir yer olarak ün salmıştır. Efsaneye göre, bölgede birçok gemi ve uçak gizemli bir şekilde kaybolmuş ve hiçbir iz bırakmadan yok olmuştur

Birçok kesim bu durumu bilimsel dayanağı olmadığından efsane olarak benimsemiş. Kimileri ise burasının lanetli olduğunu düşünmekte. Bermuda şeytan üçgeninin hikayesi karanlık psikoloji üçgenine benzerlik gösterir. Aynı şekilde bu üçgenin içerisinde olan herkes kendi ruhunu kaybeder.

Karanlık Psikoloji üçgeni psikopati, narsisizm ve Mak-yavelizmi içerir. Bu tanımları bilmeyenler için ne olduklarını kısaca yazayım.

#### **Psikopati:**

Duygusal bağlantı kurmakta zorlanan, başkalarına zarar verme eğiliminde olan ve suç işlemekten kaçınmayan bir kişilik bozukluğudur.



## **Narsisizm:**

Kişinin kendini önemseme, hayranlık duyma ve başkalarından takdir beklemesi ile karakterize edilen bir kişilik özelliğidir. Narsist bir kişi genellikle kendi benliğine abartılı bir şekilde değer verir ve başkalarını aşağılayarak, onların kendisi hakkında olumsuz düşünmelerini önlemeye çalışır

Makyavelizm, kişinin diğer insanları manipüle etme, kendi çıkarları için kullanma ve güç elde etme konusunda ahlaki sınırları zorlama eğilimidir. Makyavelist bir kişi genellikle hedeflerine ulaşmak için herhangi bir yolu kullanabilir ve etik değerlere pek önem vermez.

Kötü niyetli kişilikleri tahmin etmek ve hatta anlamak zordur. Karanlık üçlü olarak bilinen bu sistemin özelliklerini kavradığınız zaman çevrenizde ki tehlikenin ne derecede olduğunu kavrayacaksınız.

*Unutmayın düşmanınızın silahını bilmeden onu yenecek silahı bulamazsınız*

## **Manipülasyon Teknikleri ve Panzehirleri**

Manipülatörler ilişkilerinde daime manipülasyon uygulama girişiminde bulunurlar. Bu girişimlerden önce ortamın uygun koşullara getirilmesi gerekir.

## **NOT:**

Bu davranışları sergileyenlerin sadece %60'ı manipölatör çıkmıştır.

## **1.ADIM:**

Manipölatör birisi için partneri daima kurbandır. Kurbanlarının ilk öncelikle güven sistemini ele geçirirler. Bir insanın güvenini kazanmak için türlü davranışlar vardır. Bu davranışlar sayesinde insanların düşünce sistemlerini ele geçirebilirsiniz. En basitinden bazı örnekler; Özel Günler : Bir kişinin özel gününde yanında olmak incelik olarak görülür. Bu karşı tarafı etki altına almak ve onun güvenini ele geçirmek için iyi bir zamandır. Özel günlerden kastım her şey olabilir. Doğum günü iş başarıları, acı kayıpları, üzüldükleri anlar, mutlu oldukları anlar vs.

## **Özel Günler:**

Bir kişinin özel gününde yanında olmak incelik olarak görülür. Bu karşı tarafı etki altına almak ve onun güvenini ele geçirmek için iyi bir zamandır. Özel günlerden kastım her şey olabilir. Doğum günü iş başarıları, acı kayıpları, üzüldükleri anlar, mutlu oldukları anlar vs.

## **Arkadaş ortamında sırlar;**

Manipölatör birisi partnerinin söylediğı sırları mühürlü şekilde içinde tutar ya da öyle görünmesini ister. O yüzden içinde tuttuğı sırrın mühürlü olduğunu karşı tarafın bilmesini ister. Bunu çeşitli yöntemlerle gösterebilir. Yine en basitinden bir örnek vereyim size.

Tuttuğı sır karşı tarafın arkadaşıyla ilgili önemli bir sır olsun. Bu sırrın önemi ortaya çıkmasıyla birlikte karşı tarafın arkadaşıyla arasındaki bağların kopmasına sebep olacak şekilde olsun. Böyle sırrı verdiği zaman zaten güveniyordur diyeceksiniz. Fakat çoğı insan sırlar konusunda titiz değildir. İki gün konuştuğı insana bile her şeyi anlatabiliyor. Neyse konu dağılsın.

Arkadaşının sırrını manipölatöre anlattıktan sonra bu üç kişinin aynı ortamda olduğu bir gün olsun. Manipölatör hiç bir şekilde renk vermeyecektir. Sanki hiçbir şey bilmiyormuş gibi aralarında olmaya devam edecektir. Manipölatörün bu halleri karşı tarafı oldukça etkileyecek ve ona güven duymaya başlayacaktır. Her ne kadar basit bir davranış gibi gözükse de bilinçaltımız bu basit davranışları kendi bünyesinde biriktiriyor. Biriktirdiğı her şey yeni bir düşünce yapısına dönüşüyor.

## **Geçmiş ve Gelecek;**

Manipülatörlerin en çok kullandığı güven taktiklerinden birisi budur. İlk tanışma döneminde kişinin geçmişinde yaşadığı hataları ve yaşadığı ilişkileri sorulur. Eğer karşı taraf anlatmak istemezse onu manipüle ederek anlatmasını sağlar.

"Eğer kimle ne yaşadığını bana anlattıysan birisi senin hakkında bir şey söylediğinde ben zaten biliyorum demek istiyorum. Her şeyini bilirim kendimi daha rahat hissedeceğim"

Bu sözleri söyleyerek karşı tarafın her şeyi anlatmasını sağlar. Sonrasında gelecek süreçte kişinin anlattıkları hiç bir şekilde açılmaz. Buda karşı tarafın güvenini kazanmak için önemli bir adımdır.

## **Dipnot:**

Hayatınızı anlattığınız birisiyle ayrılmak istediğinizde eğer hiç geçmişinizi açmadan ayrılıyorsa sıkıntı yoktur. Fakat ayrılma konusu döndüğünde manipülatör birisi geçmişinizde yaptığınız hataları yüzünüze vuracaktır. Yaşananlar her ne olursa olsun ilişkinin ileriki dönemlerinde asla konusu açılmazsa bu kişinin geçmişiyle ilgilenilmediği anlamına gelir. Buda o kişinin manipülatör birisine güvenmesini ve onunla geleceğini yeniden inşa etme fikri ortaya çıkar.

## **Rapor vermek;**

Manipölatör birisi olması gereken "haber verme" olaylarını dahi kendi manipölatif taktikleri içerisinde dahil edebilir. Kendi iç dünyalarında narsist kişilik bozuklukları yaşadıklarını buradan anlayabilirsiniz. Her ne olursa olsun güzel olan her şeyi karanlığa dahil edebiliyorlar. Bu kısımda manipölatör birisi gittiği her yerin detaylı bir raporunu karşıya sunar. Tanışmanın başından güven duygusunu kazanana kadar bu durum devam edecektir. İstediklerini yaptırdıktan sonra eski hallerinden eser kalmayacaktır.

## BÖLÜM 21

### PANZEHİRLER

Panzehirlerin çalışması için ilişkinin başında muhakkak karşınızdaki insanın hayat felsefenizi bilmesini sağlayın. Nelerden hoşlandığınızdan tutun hangi düşüncelerin size zıt olduğunu anlatmalısınız. Kesin çizgilerinizi net olarak görmesi o kişinin üzerinde testler yapabilmenizi sağlayacaktır. Fareler üzerinde bir takım ilaç deneyleri yapan firmalar vardır. Bu firmalar fareleri kaçmamaları için kafese koyarlar. Fare bu durumda karşınızdaki kişi, duvarlar ise sizin oluşturduğunuz sınırlar olacaktır. Hazırsanız başlayalım

### Özel günler;

Manipülatif insanlar kendi planlarını devreye sokmak için normal insanların arasında gizlenir. Bu yüzden gerçek duygular barındıran insanlardan onları ayırmak zor. Fakat imkansız değildir. Özel günlerinizde ve diğer tüm maddeler için bu dediklerim geçerlidir. Kişi sizin zor zamanlarınızda özel

günlerinizde yanınızda olduktan bir süre sonra sizden sınırlarınıza aykırı bazı isteklerde bulunabilir. Bu fikri aşılacak için dolaylı yollardan size bu fikri benimsetmek isteyebilirler. Bu durum gerçekleştiğinde o kişinin sizle olan niyetini anlarsınız. Unutmayın size gerçekten değer veren birisi sınırlarınızı ihmal etmek istemez. Bunu düşünmez bile. Bu sınırların değişmesini sağlayacak tek kişi sizsiniz. Başkasının istekleri doğrultusunda sınırlarınızı ne genişletebilir ne de daraltabilirsiniz.

### **Arkadaş ortamında sırlar;**

Arkadaşlarınızın size güvenerek söylediği sırları bir kaç günlük insana söylediğinizde kendi kişiliğinizi sorgulamalısınız. Karanlık psikolojinin 1. kitabında kendinizi geliştirmeniz hakkında söylediklerimi hatırlıyor musunuz? Kendinize odaklanmanız işte bu yüzden çok önemli. Kendi ahlaki değerlerinizi sorgulanmayacak hale getirdiğinizde bu kısımda hiç bir kişinin sizi manipüle edemeyeceğini anlayacaksınız. Konu kendi sırlarınız ise size tavsiyem kendinizle özel bilinmeyen sırları minimum 1 senelik ilişkilerinizde aktarmaya başlayın. Tabi bu sırlar ilişkinizi olumsuz yönde etkileyecekse ya başta anlatın ya da sırrınız sizde ömür boyu kalsın.

*Yani kısacası sır sırdır. Sırrın büyüü bozulursa mutlaka sorun çıkacaktır*

## **Geçmiş ve gelecek:**

Bir insanın geçmişinde neler yaşadığını bilmek her ilişki için önemlidir. Geçmişinde nasıl bir insan olduğunu bilmeden geleceğe yön veremezsiniz. Fakat bu tarz durumlarda çok dikkatli olmanız gerekiyor. Bu tarz insanların manipölator insanlar olup olmadığını anlamak için onlara ufak yemler vermelisiniz. Bu yemler geçmişte anlattığınız olaylarla ufak bağlantı içerecek şekilde olmalıdır.

## **Anlatılan olay:**

Sevgilime falanca arkadaşında yatılı kaldığımı söylemiştim. Ama aslında eski sevgilimle bir parkta oturup bir mevzu hakkında konuştuk. Kesinlikle aramızda bir şey geçmedi sadece onda kalan bazı eşyalarımı vermek istedi.

Anlattığınız olaya paralel bir eylem içinde olmalısınız. Mesela falanca arkadaşınızda yatılı kalacağınızı söyleyin. Yazdığı mesajlara bir süre geç yanıt verin. Eğer size imalı imalı konuşmalar yapmaya başlıyorsa bilin ki geçmişinizi yüzünüze vurmak için bekliyordur. Bu tarz insanların manipölatif olduğu gerçeğini aklınızdan çıkarmayın

## **Rapor vermek;**

Manipölatif insanlar belli noktalarda gerçek raporlar verirken bazı noktalarda asıl raporları gizleme eğilimindedirler. Bu nasıl oluyor peki? Şu şekilde açıklayabilirim.



Bu tarz insanlar genel olarak gidecekleri yerlerden önce karşı tarafın kendisini arayıp sormadan nerde olduklarını belirtirler. Bu manipülatif kişi erkek olsun. Kendisi kız arkadaşını arayarak nerde olduğunu nasıl olduğunu sorar. Kız arkadaşı doğal olarak aynı soruları ona sorduğunda cevap olarak:

***"N'olsun canım işte bizde Ozanlarla beraber oturuyoruz. Muhabbet koyu. Bir sesini duyayım diye aradım."***

dedikten sonra telefon kapanır. Kişi Ozanlarla dediği maskeleye yöntemini kaldırarak başka bir kızla buluşmaya gider. Kız arkadaşı onu erkek arkadaşlarıyla beraber olduğunu düşünerek 1-2 saat onu rahat bırakacaktır.

Böyle bir durumla karşılaştığınız zaman yapmanız gereken şeyler basit. Telefonu kapattıktan tam 30-45 dk. sonra kendisini arayın. Fakat ondan şüphe ediyormuş gibi değil normal bir şekilde aramalısınız. Aramanızın bir sebebi olmalı. Örneğin;

*"Ya söylemeyi unuttum geçen bir film bakmıştım sine-mada ona gidelim mi?"* gibi bir bahaneyle ararsanız hiç bir sorun olmayacaktır.

Bu bahane bulma olayını sizin sanatınıza bırakıyorum. Aradığınız zaman açmama gibi bir lüksü yok. Açmadığında arkadaşlarımla lafa dalmışım gibi bir bahaneyle 1-2 saat sonra sizi ararsa manipülatif bir sevgiliniz var demektir

Yukarı da vermiş olduğum bütün panzehirleri zaten biliyordunuz. Fakat bilmekle hayata geçirmek arasında fark var-

dır. Bu farkı anlamak için bu yaşanılacak olaylara bir uygulama yapmanızı bekliyorum. Sonuçları bana instagram: eminefendix adresinden ulaştırabilirsiniz.

## **Manipölasyonun farklı türleri ve örnekleri**

İnstagram üzerinden bana attığınız yüzlerce mesajı incelediğimde manipüle edilen çok insan olduğunu gördüm. Bu gördüğüm olayların birçoğu hali hazırda araştırma makalelerinde yerini almış. Şimdi size bu yaygın olan manipölasyon tekniklerinden bahsedeceğim.

### **Sahte Jest**

Manipölatör birisi kişinin davranışını kontrol etmek için kişiyi yoğun sevgi dolu jestlere maruz bırakır. Bu aşırı yoğun ilgi ve sevgi karşındaki kişinin gardını düşürür. Bir zaman sonra borçlu hissetmesini sağlar.

### **Güvensiz İnsanları Yakalamak**

Güvensiz birisiyle birliktelik yaşayan manipölatif birisi kendisini adeta Maldivlerde yaşıyor gibi görür. Çünkü kendisine güvenmeyen birisini çok rahatlıkla kontrol altına alabilir

Bir insan kendisine güvence bile kişinin kendisine güvenini azaltmak için türlü türlü oyunlar kurarlar. Manipölatör kişiler bu şekilde karşısındaki insanları kontrol altına alıyor.

Kozmetik şirketleri kendi güzellik ürünlerini satabilmek için bir taktik geliştirmiştir. Plan potansiyel müşterilere kendilerini çirkin ve yaşlı hissettirmek. Doğru okudunuz. Sonrasında kendilerini kötü hisseden kişilere bu ürünler verildi. Onlar da kendilerini genç ve güzel hissetmek için ürünleri almaya başladılar.

Peki manipülatör birisi nasıl sizin kendinize olan güveninizi yıkabilir? Şu sözü hatırlıyor musunuz?

*"Seni benden başkası sevmez. Kimse benim seni sevdiğim kadar seni sevmeyecek. Sen asla mutlu olamazsın bensiz"*

Bu sözler her ne kadar masum olarak gözükse' de masumlukla alakası yoktur. Manipülasyon eden insanlar genellikle kendilerini yükseklerde görür. Böylelikle çevresinde olan kendi cinsinden her kişiye üstten bakabilir. Çok tehlikeli olmasa da bu durumun bilincinde olmanızı tavsiye ederim.

### **Konu değiştirme özelliği**

İlişkilerin vazgeçilmez özelliklerinden birisidir. Birçoğumuz sıkıştığımız zaman konuyu değiştirmeye başlarız. Bu davranış biçimi içimizde potansiyel bir manipülatör olduğunu gösterir. Zaten bir insanın manipülatör olması kendini davranışlarını ve düşüncelerini kontrol edemiyor olmasından kaynaklanıyor. Konu değiştirme özelliğine bir örnek vermek gerekirse

Bir konu üzerinden hararetili bir şekilde tartışıyorsunuz diyelim. Bu kişi "Peki falanca olay hakkında ne düşünüyorsun?" gibi olayın odağını değiştirmeye çalışabilir. Böyle bir durum olduğunda konuyu kapatmamaya özen gösterin.

### **Ağır Psikopat:**

şiddet ve hakaret içeren bir davranış biçiminde olabilirler. Böyle bir durumda yapmanız gereken tek bir şey vardır. Aranızdaki bağı komple bitirmek. Seviyorum ölüyorum bitiyorum laflarını çok duydum. Bu laflardan sadece ölüyorum kelimesi doğru olabilir. Çünkü bu tarz kekovari diyebileceğim tiplerle ilişki kuran kadınlar yolun sonunda ya ölmekten beter oluyor ya da cidden ölüyorlar. O yüzden hiç serseri tiplerden hoşlanıyorum kafasına girmeden bu tarz bir hareket gördüğünüzde iletişimi kesin. Size sesini yükselten birisine bile bile tahammöl etmemeniz gerekiyor. Bu konularda lütfen duyarlı olunuz.

### **Dijital Manipölasyon Teknikleri ve Korunma Yöntemleri**

Sosyal medya ilişkilerin gelişmesi ya da tükenmesi üzerine büyük bir rol oynuyor. İnsanlar, sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve diğer dijital araçlar aracılığıyla haddinden fazla birbirleriyle iletişim kuruyorlar. Reel hayatta karşımıza çıkan manipölasyon tekniklerinin artık dijital dünyada yaygınlaştığını söyleyebilirim. Bu taktikler maalesef

ilişkilerin sağlıklı gelişimini olumsuz etkiliyor. Kimi insanların üzerinde de psikolojik tahribatlara yer verebiliyor.

Dijital manipölasyonla reel manipölasyonun amaçları aynıdır. Bir kişinin diğer kişiyi kontrol etmesi, onun düşüncelerini değıştirmesi, kendi çıkarlarını sağlaması veya diğer kişiyi kışkandırması bu amaçların içerisinde yer alır. Şimdi size ilişkilerde dijital manipölasyon taktiklerine dair bazı örnekleri ve bunlardan korunma yöntemlerini anlatacağım

### **Gaslighting:**

Son zamanların modası diyebileceğim bir yöntem. Herkesin dilinde bir gaslighting lafı vardır. Peki nedir bu olay?

Gaslighting, başka bir kişinin kendi gerçeklik algınızı sorgulamanıza neden olacak şekilde manipölatif davranışlar sergilemesidir. Bu, bir kişinin yalan söyleyerek, gerçeğı çarpıtarak veya olayları farklı bir ışıktta sunarak gerçekliğinizi sorgulamanıza neden olabilecek bir dizi eylemi içerir.

Örneğin, bir kişi, bir tartışmadan sonra herhangi bir hata veya sorumluluğı üstlenmek yerine, tartışmanın aslında hiç olmadığını iddia edebilir. Bu davranış, manipölatif kişinin gerçekliğı çarpıtarak karşısındaki kişinin kendi belleğine ve algısına güvenini sorgulamasına neden olur. Gaslighting, ayrıca, başka bir kişinin aklını karıştırmak veya güvensizlik oluşturmak için kanıtları değıştirmesi, gizlemesi veya yok etmesiyle de gerçekleştirilebilir.

Gaslighting, kişinin kendi kendine güvenini ve özsaygısını zedeleyebilir ve manipölatif davranışların uzun vadeli etkileri olabilir. Örneğin, manipölatif bir kişi sık sık bir kişinin anılarını sorgularsa veya gerçekleri çarpıtırsa, bu kişi, başka insanlarla iletişim kurarken sürekli olarak kendini güvensiz hissedebilir veya kendi anılarının gerçekliğini sorgulayabilir. Gaslighting, bir ilişkideki bir kişinin diğerini kontrol etmek veya güç kazanmak için kullanabileceği manipölatif bir araçtır. Özellikle, istismar veya şiddet içeren bir ilişkide gaslighting sıkça kullanılır

Gaslighting'e karşı kendinizi savunmak için bazı makalelerden ve kendi tecrübelerimden size bazı püf noktalardan bahsetmek istiyorum.

- Kendi sınırlarınız ve özel alanınız olmadığı sürece bahçenizde top koşturan insanlar çok olacaktır. O yüzden kendinizi tanıyın. Hayatınıza giren insanların sınırlarını belirleyin.
- Gaslighting yapan birisinin gerçekleri her zaman çarpıttığının bilincinde olun. Bir çoğunuz " ama ben seviyorum ya " deyip her ne olursa olsun bu tarz insanların peşinden gidiyor.
- Gaslighting yapan kişi, gerçeği çarpıtarak size yanlış bir hikaye anlatabilir. Bu nedenle karşınızdaki insan ister manipölator birisi olsun ya da olmasın hemen her lafa inanmayın. Bir acaba düşünceniz her zaman olsun.

- Bu tarz manipölatif tipler size kendinizi çoğu zaman yalnız hissettirebilirler. Yalnızlıkla barışık olmalısınız. Yeri geldiğinde tek başına eğlenebilmeyi ve kimseye muhtaç olmadan tek başınıza ayakta durduğunuzu kendinize göstermelisiniz. Tek başına mutlu olmayı başaran birisine hiçbir şekilde manipölasyon işlemez.

- Gaslighting yapan kişi hakkında bilgi edinin ve gerekirse yardım alın. Gaslighting, psikolojik taciz olarak kabul edilir ve bu nedenle profesyonel yardım almak gerekebilir. Çevrenizde alanında uzman psikologlara danışabilirsiniz. (goodtherapy.org)

Gaslighting’e karşı kendinizi savunmak için bazı makalelerden ve kendi tecrübelerimden size bazı püf noktalardan bahsetmek istiyorum. Kısacası Gaslighting’e maruz kalmak, oldukça zorlayıcı bir durumdur. Ancak, gaslighting yapan kişinin manipölasyonlarını fark ederek ve kendinizi koruyarak, bu zararlı davranışın etkilerinden kurtulabilirsiniz.

Bildiğiniz üzere ara sıra instagram üzerinden ücretsiz ilişki tavsiyeleri veriyorum. Bu süreç içerisinde birçok insanın hayat hikayelerini dinledim. Bu hikayelerde kimi insanlar kendilerinin nasıl manipüle edildiklerini anlattılar. Kimileri de nasıl insanları manipüle ettiğinden bahsetti. Bu gelen hikayeleri isimleri değiştirmek suretiyle sizinle paylaşmak istiyorum.

## Yaşanmış bir hikaye:

Zeynep, genç ve güzel bir kadındı. Üniversiteden yeni mezun olmuştu ve yeni işi için taşındığı şehirde yalnızdı. Birkaç hafta sonra, bir restoranda tanıştığı Mert ile flört etmeye başladı. Mert, Zeynep'e çok ilgi gösteriyordu ve onu mutlu etmek için her şeyi yapıyordu.

Ancak zamanla, Zeynep Mert'in sürekli olarak kendisini suçladığını fark etmeye başladı. Mert, herhangi bir şeyi yanlış yaptığında veya unuttuğunda onu suçlayacak ve hatta "seni seviyorum ama seni böyle hatalar yaparken sevmiyorum" diyecek kadar ileri gidecekti. Zeynep, birçok kez özür dilemesine rağmen, Mert'in suçlamaları durmadı.

Daha sonra, Mert, Zeynep'in hatırlamadığı bir şeyi hatırlatması için sürekli olarak onu sorgulamaya başladı. Örneğin, "Dün akşam neredeydik? Neden şimdi hatırlamıyorsun?" gibi sorular soruyordu. Zeynep bu sorulara yanıt veremeyeceği için kendini suçlu hissetti. Zamanla, Mert, Zeynep'in sürekli olarak kendisi hakkında yanlış düşünmeye ikna etmeye başladı.

Örneğin, "Sen beni aldattın, seni aramak için ofisine gittim ama orada değildin" diyerek onu suçladı. Zeynep, böyle bir şey yapmamıştı ama Mert'in sözleri onu etkilemişti ve kendisine inanmaya başlamıştı. Sonunda, Zeynep bu durumdan kurtulmak için mücadele etti ve Mert'in gaslighting taktiğini anladı. Artık kendi düşüncelerine ve hatıralarına güvendi ve Mert ile ilişkisini sonlandırdı.

Takipçimin anlatmış olduğu bu olayı size hikaye dilinde anlatmaya çalıştım. Yaşanan bu olay gaslighting taktiğinin



gerçek hayatta nasıl uygulandığını ve manipülatif bir partnerin nasıl davrandığını göstermektedir. Zeynep, Mert'in ona yaptığı manipölasyonları fark ederek kendi doğrularına sahip çıktı ve kendisini korudu.

## **Ghosting:**

Manipölatif bir ilişkide, partnerinizi kontrol etmek istiyorsanız, onların hislerini kullanarak manipöle etmek çok etkili bir yöntem olabilir. Bu nedenle, kadınların duygusal olarak erkeklerden daha hassas olduğu düşünölürse, bu yöntem kadınları kontrol etmek için kullanılabilir.

Bir örnek olarak, bir kadınla tanışan bir erkek, onunla sürekli olarak mesajlaşmaya başlar ve ona ilgi gösterir. İlk başta, kadın erkeğin ilgisinden hoşlanır ve karşılık verir. Ancak, erkek zamanla mesajlaşmalarını azaltır ve kadının mesajlarına cevap vermez hale gelir. Kadın, erkeğin ilgisini yeniden kazanmak için daha çok çaba gösterir ve mesajlaşmalarını arttırmak için elinden geleni yapar. Ancak, erkek yine aynı şeyi yapar ve mesajlaşmalarını azaltır. Bu durumda kadın, erkeğin ilgisini yeniden kazanmak için daha da fazla çaba harcar ve ne kadar az ilgi gösterirse, o kadar fazla ilgi göstermeye başlar.

Bu durum, erkeğin kadını kontrol etmek için kullandığı bir manipölasyon taktiği olan "ghosting"dir. Erkek, kadının hislerini kullanarak onu kontrol etmeye çalışır ve kadının kendisini terk etmeyeceğini düşünerek, ilgisini yavaş yavaş azaltarak onu manipöle eder. Sonunda kadın, erkeğin manipölasyon taktiğini fark eder ve onunla ilişkisini sonlandırır.

Ancak, manipölasyon taktiği o kadar etkiliydi ki, kadın ilişkinin sona ermesine rağmen hala erkeğe bağlı hissediyordu ve manipölasyonun izleri uzun süre devam etti.

Okuduğunuz bu kitabımda bu ilgi değişimlerini yüzeysel olarak bölüm 4'de “Birisinin aklından çıkmamak için karanlık psikoloji hileleri” başlığının altında anlattım. Bu bölümde 72 saat kuralı var. Bu kural benim kendi geliştirmiş olduğum bir taktiktir. Bu tekniği hiçbir zaman yanınızdan ayırmamalısınız. Eğer bu tekniği unuttur yanınızdan ayırırsanız sonuçları olacaktır.

Bir insana hemen kendinizi kaptırmanız mesafe sınırlarını ihlal etmeniz ilişkinizi baltalayacaktır. Sadece sizin çabalarınızın olduğu bir ilişki ilişki değildir. Köle değilsiniz akılsız değilsiniz. Siz çok değerlisiniz. O yüzden sizi manipüle etmeye çalışan insanları anladıktan sonra anında iletişiminizi kesiniz. Onsuz yaşayamam diyen çok insan gördüm ama hepsi gayet onsuz yaşıyor. Bana güvenin...

Triangulation yani üçgenlenme olayı bir kişinin üçüncü bir kişiyi ilişkiye dahil etmesidir. Bu taktik, bir kişinin diğer kişiyi kontrol etmek, onun kıskançlık duygularını tetiklemek veya manipüle etmek için kullanılabilir.

Üçgenlenme taktiği, kişinin kendine güvenini ve ilişkisini zedeleyebilir. Eğer ilişkininize üçüncü kişiler dahil olmaya başlıyorsa her ihtimale karşı bu korunma yöntemi işinize yarayabilir

## ***Üçgenlemeye karşı korunma;***

**72 saat kuralı** gerçekten her yerde fayda sağlayan bir korunma yöntemidir. Yıllardır üzerimde manipölasyon teknikleri denendi. Birçoğundan bu teknik sayesinde kurtuldum.

Bu kuralı hızlı şekilde özetlemem gerekirse bu kural kendinizi ilişkide üstün kılmayı sağlıyor. Siz demenin ne kadar güçlü olduğunu anlıyorsunuz. Sınırlarınızın ve prensiplerinizin ne pahasına olursa olsun kimse için değişmemesi gerektiğini idrak etmiş oluyorsunuz. Üçgenleme manipölasyonuna maruz kalmamak için bu kuralı mutlaka deneyin.

Bir ilişkide sağlıklı sınırlar belirlemek ve diğer kişilerin ilişkiye dahil edilmesine izin vermemek çok önemlidir. Sizin sınırlarınızı ve prensiplerinizi bilen birisi bırakın üçüncü kişiyi arınıza dahil etmeyi başka bir insana yan gözle dahi bakmaya cesaret edemez. Ne kadar değerli olduğunuzun farkında olsaydınız başka insanların sizi değersizleştirmesine ve sizin duygularınız üzerinize hakimiyet kurmasına asla izin vermezsiniz. Ama artık yanınızdayım siz unutsanız bile ben size ne olduğunuzu hatırlatacağım

## **Projeksiyon;**

Protection yani projeksiyon psikolojide bir savunma mekanizması olarak tanımlanır. Kişinin kendi olumsuz duygularını veya düşüncelerini kabul etmek yerine, bu duyguları ve düşünceleri başka bir kişiye atmasıdır. Bu taktik, kişinin sorunlarından kaçmasını ve onları başka bir kişiye yüklemesini sağlar.

Örneğin, bir kişi kendini çekici bulmadığından dolayı sürekli olarak kendini eleştiriyorsa, bu kişi bunu kabul etmek yerine, başka bir kişinin fiziksel görünümünü eleştirmeye başlayabilir. Bu durumda, kişi kendi olumsuz düşüncelerini başka bir kişiye yansıtır ve kendini rahatlatıyor.

Başka bir örnek olarak, bir kişi başarısızlıklarıyla ilgili bir korku veya endişe yaşarsa, bu kişi başka bir kişiyi eleştirebilir veya suçlayabilir. Bu durumda, kişi başarısızlıklarını kabul etmek yerine, başka bir kişiyi suçlamak suretiyle onlardan kaçınır

İlişkilerinizde illa aşağıda belirttiğim gibi suçlanmışsınızdır.

- Senin yüzünden bu hale geldim!
- Sen olmasaydın daha başarılı olabilirdim.
- Bu ilişkinin kötü olmasının tek sebebi sensin!
- Sen beni ilgisiz bıraktın bende seni aldattım.

gibi uzayıp giden pek çok suçlamalar yazılabilir.

Manipölator birisi asla kendi hatalarını görmez. Tek suçlu çevresidir. Eğer alkol alıyorsa bunu arkadaşları yüzünden almıştır. Eğer aldattıysa sevgilisinin ilgisiz bırakması yüzünden aldattmıştır. Bu tarz insanlarla ilişki yaşıyorsanız. Hani her şeye rağmen ben onu seviyorum diyorsanız. Sadece kendinize şu sorun;

*"Ben çocuk bakıcısı mıyım?"*

Kimsenin psikolojisini düzeltecek bir vaktiniz yok. Her geçen saniyeniz çok önemli.

## **Negging;**

Negging taktiği, genellikle flört ve ilişki bağlamlarında kullanılan manipülatif bir davranıştır. Bu taktik, manipölatör kişinin hedef kişinin özgüvenini düşürerek, dikkatini kendine çekmesine yardımcı olur.

Negging taktiği hedef kişinin kendine olan güvenini Negging taktiği, hedef kişinin kendine olan güvenini sarsmak için kasıtlı olarak övgü ve eleştiri karışımı bir yorum yapmayı içerir.

Bu taktik, birçok farklı şekilde uygulanabilir. Örneğin, manipölatör kişi hedef kişinin kıyafetlerine, fiziksel görünüşüne veya kişilik özelliklerine odaklanarak onları eleştirebilir. Hedef kişi, manipölatör kişinin negatif yorumlarının etkisiyle kendine olan güvenini kaybeder ve daha sonra manipölatör kişinin onunla ilgilendiğini hisseder. Bu nedenle, hedef kişi manipölatör kişinin olumlu dikkatine çekmek için daha fazla çaba sarf eder.

Hanımlar genellikle yeni bir elbise aldıklarında fotoğraf çekerler. Hayatında olan kişiye bu fotoğrafı atarak yorum yapmasını ister. Eğer hayatındaki kişi manipölatör biriye "Elbise gerçekten çok iyi ama üzerinde durmamış" gibi negatif yorumlar yaparak sizin kötü hissetmenizi sağlar.

Negging taktiğinin bir diğer örneği, hedef kişinin ilgi alanlarına veya başarılarına odaklanarak onları küçük düşürmek olabilir. Örneğin, bir kadın yazarın kitaplarını beğenmediğini söyleyerek onu eleştirebilir veya bir erkek sporcunun başarılarına rağmen "Ama hala dünya şampiyonu değilsin" gibi bir yorum yapabilir.

Manipülatör kişi hedef kişi üzerinde güç kazanmak için bu taktiği kullanır. Hedef kişi, manipülatör kişinin gözünde daha iyi görünebilmek için kendine olan güvenini kaybeder ve manipülatör kişinin isteklerine daha kolay uyum sağlar. Ancak, bu taktiğin sonucu, hedef kişinin kendine olan güvenini yitirmesi, kişisel gelişimini olumsuz etkilemesi ve sağlıklı ilişkiler kurmasını engellemesi olabilir.

Negging taktiğinin etkilerinden korunmak için, öncelikle manipülatif davranışları fark etmek önemlidir. Kendine güvenmek ve kişisel gelişim için çaba göstermek de önemlidir.

Böyle bir manipülatif birisiyle birliktelik yaşıyorsanız eğer fazla bağlanmadan ilişkinizi bitirmenizi öneririm. Bu davranışların sonucunda tamamıyla kendinize olan güveninizi kaybedebilirsiniz. Diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramazsınız.

Kendinizi korumak için giydiğiniz kıyafetlerden tutunda herhangi bir fotoğraf dahi atmayın. Kıyafetleri o kişiye sormadan seçerek kendi zevkinizin çok iyi olduğunu gösterin. Kendinize olan güveniniz fark edildiğinde karşı taraf sizin ilginizi çekebilmek için gardını indirecek ve bir süre sonra size karşı beğenilerini sunacaktır.

Ayrıca bu taktiğe benzer olarak bazı manipülatörler, diğer kişilerin duygusal durumları üzerinden eleştiriler yaparak, kendine olan güvenlerini zayıflatmaya da çalışırlar. Örneğin, bir kişinin üzgün olduğunu fark eden bir manipülatör, ona "sen her zaman üzgün görünüyorsun" diyerek onu eleştirir. Bu taktik, kişinin kendine olan güvenini zayıflatır ve manipülatörün kontrolü altında hissetmesine neden olabilir.

Diyelim ki bir aktivite içerisindesiniz onu sen yapamazsın bırak ben yaparım gibi bir konuşma içerisine girerek sizi manipüle edebilir ve kendinize olan güveninizi sarsabilir.

Bu manipölasyon tekniğini bilinçsiz ve habersiz şekilde yapanlar olabilir. Fakat ne olursa olsun bu tarz kendinizi kötü hissedeceğiniz ilişkilerden uzak durmalısınız.

Manipüle etmeye çalışan birisinin yalancı bir insandan farkı yoktur. Yalancı insanları tespit etmek manipölatör insanları tespit etmek gibi olacaktır

### **Yalancıyı Tespit Etmek**

Yalancıyı tespit etmek için pek çok teknik var. Birisinin güldüğünde gerçekleri söylemesi ne kadar tuhaf bir durum değil mi?

Espri yeteneğim pek olmasa da sizin espri yeteneğinize güveniyorum. Hedefinizde ki kişiyi bir muhabbet esnasında güldürün. Tam bu esnada asıl sormak istediğiniz soruyu sorun. Gerçekle yalan arasındaki ayrımı o anda yapamayarak size ağzından yanlışlıkla bilmeniz gereken gerçekleri fısıldayabilir. Tabi bu yüzlerce taktikten sadece birisi... Bir kaç taktikten bahsetmem gerekirse şunları yazabilirim:

### **Vücut Dili:**

Yalan söyleyen kişinin vücut dili, yalanın gerçekleştiği sırada kendilerini rahatsız hissetmelerinden dolayı değişebilir. Örneğin, yalan söyleyen kişi, yüz ifadelerinde tutarsızlık

veya göz temasından kaçınma gibi davranış değişiklikleri sergileyebilir.

**Sözcük Seçimi:** Yalan söyleyen kişinin kullandığı sözcükler ve cümle yapıları, gerçek söyleyen kişilerden farklı olabilir. Yani bir olayı uzun uzun anlatmak yerine kısa kısa anlatmayı tercih eder. Çünkü yol ne kadar uzarsa ağızdan  ı-kacak sözleri kontrol etmek bir o kadar zor olacaktır. Eğer bir soru sorduğunuzda kısa kısa ge iştirmeli cevaplar alıyorsanız ya da konunun merkezinden uzaklaşmaya çalışıyorsa şüphe-leriniz olmasında herhangi bir sakınca yok.

### **Yalan Söylemek İçin Gerekli Zihinsel  aba:**

Yalan söyleyen kişiler, doğruyu söyleyenlere kıyasla daha fazla zihinsel çaba harcarlar. Sözcük seçiminde ne kadar kısa cevaplar hakim oluyorsa burada da uzun bekleyişler oluyor. Uzun bekleyişe örnek olarak: Mesela ona bir soru sordunuz. Cevabı hemen gelmez biraz yavaşlık hissedersiniz. Ha birde cevap verirken genellikle sesinde titreme ya da tereddüt hissedebilirsiniz.

### **Çelişkili Bilgiler:**

Yalan söyleyen kişinin anlattığı hikayede çelişkiler veya tutarsızlıklar olabilir. Mesela konuştuğunuz insanın önceden size anlattığı bazı detayların ilerleyen dönemlerde gördüğünüz detaylarla alakası olmadığını fark edebilirsiniz. Kısacası önceden söyledikleriyle çelişen bir ayrıntı verebilirler veya



daha önce bahsetmedikleri bir detayı anlatarak hikayeyi de-  
ğiştirebilirler. Bu tip insanların yalan söyleme olasılığı ol-  
dukça yüksektir.

### **İltifat ediyorsa eğer?**

Birisi size iltifat ettiğinde ne düşünürsünüz? Hoşunuza  
gider değil mi? Sizi ne kadar çok önemseğiğini sizinle planlar  
kurduğunu düşünürsünüz. Halbuki karanlık psikolojide olay-  
lar öyle işlemiyor. Her bir sözün ya da her bir davranışın ar-  
kasında bir amaç yatmaktadır.

Eğer size iltifat eden kişi manipülatif birisi ise iltifat et-  
tikten kısa bir süre sonra sizden bir şeyler isteyecektir. Ha-  
liyle size böyle güzel davranan iltifat eden bir insanı kırmayıp  
onun isteklerini yerine getireceksiniz. Fakat en büyük hatayı  
tam da bu noktada yapmış olacaksınız. Çünkü amacına ve is-  
teklerine ulaşan bu manipülatif kişinin artık sizinle işi olaca-  
đını sanmıyorum. Bu tarz tipler işini gördürene kadar bir in-  
sanı sever gibi yapar sonrasında umursamaz halleriyle başka  
av ararlar.

Tabi normal şekilde gerçek duygularıyla iltifat edenler  
var. Fakat onların iltifatı çıkarsız sevmek üzerine kuruludur.  
Lütfen burada anlatılan konularla ilişkilendirmeyiniz.

## **Arkadaşlarınızla konuşmanıza izin vermiyorsa?**

İlişkilerde zarar verici davranışlar sergileyen ve karşı tarafta olumsuz etkiler yapan insanlara biz toksik insanlar diyoruz. Bir nevi manipülatif insanlar. Manipülatif birisi eğer sizin arkadaşlarınızla konuşmanızı sınırlandırıyor ya da konuşmanıza engel oluyorsa arkasında bir amaç yatıyor olabilir. Birçok çift sevgilisinin başka cinslerle konuşmasına izin vermez. Ya da onları kısıtlar. Yaşadığımız coğrafya da bu normal olarak gözüktür. Fakat normal değildir. Çünkü bu çiftler birbirine güvenmiyor demektir. Kimileri ben sana güveniyorum ama çevrendekilere güvenmiyorum dese de bu tamamıyla yalandan ibarettir. Bazı insanların kötü insanlara karşı korumacı davranmasını bu durumun dışında tutuyorum.

Manipülatif birisi hedefteki kişiyi daha iyi kontrol edebilmek adına arkadaşlarıyla olan bağını kesmek ister. Hedefindeki kişi zaten kendisine kör kütük ilgi vermektedir. Yaptığı manipölasyonları göremez. O yüzden çevresindeki arkadaşlarının görme ihtimalini düşündüğünden bu riske girmek istemez.

O yüzden size şunu demek istiyorum. Hayatınızda bir süredir var olan birisi için yıllardır iyi ve kötü gününüzde yardımınıza koşan insanlara sırt çevirmeyin. O gider ama yanınızda arkadaşlarınız kalır.

Karşı cinslerle ilgili sınırlandırmalar yapılması aşırıya kaçınılmadığı sürece normal olarak değerlendirilebilir. Çünkü kimse sevgilisinin samimi olduğu karşı cinsleri yanında görmek istemez.

Tanımları herkes tarafından bilinen ama savunma sistemleri hala tam olarak anlaşılamamış bazı manipölasyon teknikleri var. Şimdi size onlardan bahsedeceğim. Unutmayın savunmayı bilen saldırmayı çoktan çözmüştür.

### **Sessiz Kalma Taktiği:**

Sizi rahatsız edenler olacaktır. Bu sevgiliniz ya da çevrenizdeki arkadaşlarınız olabilir. Size söyledikleri rahatsız edici söylemler karşısında sessiz kalın. Sanki o lafları hiç duymadınız. Sanki siz hiç orada değildiniz.

Bu davranış biçimi sayesinde karşı tarafa güçlü bir mesaj vereceksiniz. Bu mesaj, karşı tarafa söylediklerinin önemli olmadığını aksine sessizliğin sizin daha değerli olduğunu gösterecektir. Sessizliğiniz onun en büyük ıstırabı olacaktır.

Mesela bir sır vereyim size: Ben birisine kötü bir söz söylersem karşılığında o kişi susarsa içimde pişmanlık oluşur. Ya da beni görmesi için daha çok söz söylemek isterim kendisine. Bunları bildiğim için benim en çok kullandığım taktiklerden bir tanesi. Bana kötü davranan beni rahatsız eden insanlara karşı sessizliğimi ve sakinliğimi asla bozmam.

### **Yapılandırılmış Taktik:**

Yapılandırılmış taktik, manipölatif kişilerin sıklıkla kullanıldığı bir yöntemdir ve hedef kişiyi önceden hazırlanmış bir senaryoya dahil eder. Bu senaryo, manipölâtörün amaçlarına ulaşmasına yardımcı olacak şekilde tasarlanmıştır ve hedef

kişiyi belirli bir yönde yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu taktik, birçok farklı senaryo ve durumda kullanılabilir.

Manipülatör, önceden belirlenmiş bir plana göre hareket ederek, hedef kişiyi romantik bir ortamda buluşturabilir, sürekli olarak onunla iletişim kurabilir, hediyeler vererek dikkatini çekebilir ve sürekli olarak ilgisini çeken konular hakkında konuşarak, hedef kişiyi manipüle edebilir.

Eğer yeni tanıştığınız birisi durmadan sizin hep sevdiğiniz konulardan ve hep gittiğiniz mekanlardan çıkıyorsa dikkat edin yaşadığınız tesadüf değil bir senaryonun parçası olabilir

### **Yalnızlaştırma Taktiği:**

Yalnızlaştırma taktiği, manipülatörlerin bir kişinin diğer insanlarla olan ilişkisini zayıflatmak veya koparmak için kullandığı bir taktiktir. Özellikle romantik ilişkilerde, manipülatörler genellikle bu taktiği kullanarak, partnerlerinin arkadaşları ve aileleriyle olan bağlarını koparmaya çalışırlar.

Örneğin, bir manipülatör, partnerini arkadaşlarından ve ailesinden izole etmek için bir dizi manipülatif davranış sergileyebilir. Manipülatör, öncelikle partnerin kendisine bağımlı olmasını sağlamak için sürekli olarak onu kontrol etmeye çalışır. Partnerin ailesi veya arkadaşlarıyla zaman geçirmesi engellenir veya sürekli eleştirilir. Böylece, partnerin diğer insanlarla olan ilişkisi zayıflatılır ve manipülatörün kontrolü altında olduğu hissi yaratılır.

Arkadaşlık konusunda dediğim gibi birkaç günlük insanın yıllarınızı verdiğiniz insanlara laf etmesine izin vermeyin.

### **Söz Verme Taktiği:**

Maniplatif kişiler, sık sık söz verirler ve sonra sözlerini tutmazlar. Bu aslında artık bilinen bir kavramdır. Söz verip tutmayan insanların doğasında sadece kendi çıkarları için kullandığı bir gerçek yatar. Düşünün kendisinin istemiş olduğu mekanlara rahatlıkla beraber giderken. Sizin seçtiğiniz mekanlara ya da etkinliklere bir türlü gidemiyorsunuz. Bunu çoğunuz yaşamıştır. Bu durum maniplatif bireylerin kendi isteklerini nasıl benimsediğinin bir kanıtı olarak gösterilebilir.

Evet belki sağlık sorunları, büyük iş durumları karşısında verilen sözler ertelenebilir. Fakat verilen sözün haricinde yapılan başka etkinlik keyfiyet üzerine kuruluysa bu maniplatr insandan uzak durunuz.

***Derdi siz değil, kendi zevkleridir.***

### **Yapışma Taktiği:**

Maniplatif kişiler, başka bir kişiye sıkı sıkıya yapışarak onları kontrol altında tutmaya çalışırlar. Durmadan mesaj atarlar durmadan ilginizi almak isterler. Bu size büyük sevgiler barındırdığı için değildir. Sizin her anını kontrol altına ala-

bilmek için yaptıkları bir davranıştır. Eğer bir an olsun başkasına WhatsApp'ta çevrimiçi olursanız yandınız demektir. Kime yazıyorsun neden bana yazmıyorsun lafları gelmeye başlar.

Bu durumla karşılaşırsanız eğer yapmanız gereken tek bir şey var. Kendi hayatınızın bir akışı olduğu kabul etmek. Ve bunu karşı tarafa kabul ettirmek. Çünkü hayatlarımız başkasının hayatına endeks halinde değildir.

### **Hediye Verme Taktiği:**

Manipülatif kişiler, hediyelerle insanları manipüle ederler. Sık sık oluyorsa bu durum hediyeleri kabul etmek yerine, onların gerçek niyetlerini sorgulayabilirsiniz.

### **Yapılan İyiliği Kullanma Taktiği:**

Yapılan iyiliği kullanma taktiği, manipülatörlerin bir kişinin yaptığı bir iyiliği kullanarak, onları istedikleri şekilde manipüle etmeye çalıştığı bir taktiktir. Özellikle romantik ilişkilerde, manipülatörler genellikle bu taktiği kullanarak, partnerlerini kendilerine bağımlı hale getirmeye çalışırlar.

Örneğin, bir manipülatör, partnerine sürekli olarak iyilik yaparak onun güvenini kazanabilir. Fakat daha sonra bu iyilikleri kullanarak, partnerini istedikleri şekilde manipüle etmeye çalışabilirler. Manipülatör, örneğin partnerinin yapmak istemediği bir şeyi yapmasını istediğinde, önceden yaptığı iyiliklerle partnerini suçlu hissettirerek bunu başarabilir.

Buna karşı tek çözüm "HAYIR" demeyi öğrenebilmek. İlişkinizde hayır diyebilmek önemlidir. Merak etmeyin gerçekten sizi seven birisi sırf ona hayır dediniz diye sizi terk etmeyecektir.

### **Sözde İyi Niyet Taktiği:**

Manipülatif kişiler, yaptıkları şeyin sizi rahatsız ettiğini bildiğinde, bunu iyi niyetli bir şekilde yaptıklarını söylerler. Bu durumda, bu taktiği tanıyarak, gerçek nedenlerini öğrenmek için açık ve net bir şekilde sorgulayabilirsiniz.

### **Kaçınma Taktiği:**

Manipülatif kişiler, bir sorunu veya durumu ele almak yerine, kaçınmak veya ertelemek için kullanabilirler. Bunu anladığınız vakit anladığınızı belli edin. Sorunlardan kaçtıkça o sorun ilerde daha da büyüyeceği için hemen çözüme kavuşmalıdır. Sorunlar konuşlmaya başlandığı anda ya sorun çözülür ya da ilişki bozulur bu kadar net düşünceniz olması gerekiyor.

### **Sürekli Özür Taktiği:**

Manipülatif kişiler, yaptıkları şeyler için sürekli olarak özür dileme eğilimindedirler. Bu taktiği kullanarak, suçluluk duygusu yaratırlar ve sizin onları affetmenizi istemeye çalışırlar.

Özürlerin samimi olup olmadığını anlamak için birçok test yapılabilir. Kişiyi affetmiş gibi yapın bir süre geçtikten sonra özür dilediği konuyu bir şekilde onun yapmasını sağlayacak şekilde hazırlayın. Kişi aynı hataya düşerse eğer özrünün bir hükmü yoktur. Ne geçmişte ne de gelecekte. Bu taktik o kişi hakkında gelecek düşünmenizde önemli bir rol oynayacaktır. Özür dilemenin mantığını az çok biliriz. O yüzden bir özür dileniyorsa tekrar hataya düşmemeliyiz.

### **Kuşatma Taktiği:**

Manipölatif kişiler, sizi bir çeşit kuşatma altında tutarak, sizi kontrol etmeye çalışırlar. Bu durumda, sınırlarınızı belirleyerek ve sıkıştırılmış hissetmeden özgürce hareket ederek, kontrolü ele geçirebilirsiniz.

### **Kafa Karıştırma Taktiği:**

Manipölatif kişiler, size yanıt vermeden önce konuyu değiştirerek, kafa karışıklığı yaratarak veya size bir şeyi yapmanız için yanlış veya yetersiz bilgi vererek sizi manipüle edebilirler. Bu durumda, net ve açık sorular sorarak ve konuyu tekrar odaklayarak, kafa karışıklığına yol açmadan iletişimi sürdürebilirsiniz.

### **Aşırı İstemek Taktiği:**

Manipölatif kişiler, insanların sınırını aşarak ve sürekli olarak fazlasını talep ederek, onları kontrol etmeye çalışırlar.



Neyin ne zaman nerde olacağına siz karar vereceksiniz. Bunu sağlamaya çalışın. Sağduyulu olmayan birisiyle zaten olmaz.

### **Zamanlama Taktiği:**

Manipülatif kişiler, bir şeyi yapmanızı istedikleri zamanı seçerek, sizi manipüle etmeye çalışırlar. Bu durumda, kendi zamanınızı yöneterek, talepleri reddedebilirsiniz. Sürekli İş Yükü Taktiği: Manipülatif kişiler, sürekli olarak yeni işler veya projeler atayarak, sizi kontrol etmeye çalışırlar. Bu durumda, iş yükünüzü belirleyerek ve sınırlarınızı belirleyerek, talepleri kabul etmeyebilirsiniz.

### **Sınırlarınıza Saldırma Taktiği:**

Manipülatif kişiler, insanların sınırlarını istismar etmek veya geçmek için bu taktiği kullanabilirler. Bu durumda, sınırlarınızı açık bir şekilde ifade ederek, ihlalleri durdurabilirsiniz.

### **Öfke Kontrolü Taktiği:**

Manipülatif kişiler, öfkeyi kontrol etmek için özür dileme veya sizi öfkeliendiren şeyleri yapan kişileri suçlama gibi taktikleri kullanabilirler. Bu durumda, sakın bir şekilde tepki vererek, öfkeyi kontrol altında tutabilir ve sorunu çözmeye odaklanabilirsiniz.

### **Saldırı Taktiği:**

Manipölatif kişiler, insanları kendilerini savunmaya zorlamak için saldırı taktiğini kullanabilirler. Bu durumda, savunmanız gerektiğinde sakın ve açık bir şekilde konuşarak, tartışmayı kontrol altında tutabilirsiniz.

### **Güven İstismarı Taktiği:**

Manipölatif kişiler, insanların güvenini istismar etmek için bu taktiği kullanabilirler. Bu durumda, güvendiğiniz kişileri seçerken dikkatli olmak ve güveninizi korumak için sınırlar koymak önemlidir. Susturma Taktiği: Manipölatif kişiler, insanların kendilerini ifade etmelerini engellemek için susma taktiğini kullanabilirler. Bu durumda, kendinizi ifade etmek için çaba göstermek ve konuşma sırasını beklemek önemlidir.



## BÖLÜM 22

### DUYGUSAL MANİPÜLASYON

Bizi en çok yanıltan manipölasyon tekniklerinden birisi de duygusal manipölasyondur. Bu konu sadece tek bir sayfadan ibaret olmamalı diye düşündüm. Bu kısımdan sonrası duygusal manipölasyon kısmını ele alacaktır.

### İLETİŞİM HATALARI

İletişim, bir ilişkide başarının anahtarıdır, bu ilişki ne türden olursa olsun bu böyledir, özellikle romantik ilişkiler için çok daha önemlidir. Genellikle partnerler arasında iletişimde bazı hatalar yapılır. Bu hatalar basit görünse de zamanla ciddi sorunlara yol açabilir ve ilişkiyi son derece olumsuz etkileyebilir. İletişimde en sık yapılan hatalardan biri, dinleme eksikliğidir. Çoğumuzun yaptığı hatalardan biri değil mi? Dinlemeyi hayatta beceremeyiz. Çiftler, konuşurken birbirlerini dinlemek yerine, sadece kendi düşüncelerine odaklanırlar. Kafasındaki düşünce harici hiçbir düşünceyi kabul etmezler. Bu, partnerin duygularını ve ihtiyaçlarını anlamamalarına ve sonuçta yanlış anlamalarına neden olabilir. İlişkilerde sağlıklı

bir iletişim kurmak için, her iki tarafın da karşısındakini dinlemesi ve onun duygularını anlaması önemlidir. Bu gerçekten çok önemlidir. Asla ihmal edilmemesi gerekir.

Bir diğer iletişim hatası, partnerlerin birbirlerine karşı agresif bir dil kullanmasıdır. Vara yoğa bağırılır, en ufak şeylerden tartışma çıkarılır. Bu durum tartışmaların şiddetli bir şekilde devam etmesine ve partnerler arasında olumsuz duyguların artmasına neden olabilir. Bu hatalı bir iletişim tarzıdır ve ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Bunun yerine, partnerlerin birbirlerine saygı göstererek, yumuşak bir dil kullanmaları önemlidir. Ya neden bahsediyorsun diyebilirsiniz, gerçeklerden bahsediyorum ve gerçekten çok önemli şeylerden bahsediyorum. İletişim hatalarının bir diğer yaygın şekli, sorunlar hakkında açık olmamaktır.

Partnerler, sorunları dile getirmekte zorlanabilirler veya sorunları çözmek için gerekli adımları atmaktan kaçınabilirler. Bu, sorunların büyümesine ve ilişkilerin daha da kötüye gitmesine neden olabilir. Sağlıklı bir ilişki için, partnerlerin sorunlarını açıkça ifade etmeleri ve birlikte çözümler üretmeleri önemlidir.

Son olarak, partnerlerin birbirlerine karşı empati göstermemeleri de iletişim hatalarının bir örneğidir. Empati, partnerin duygularını anlama ve onlara uygun bir şekilde tepki verme yeteneğidir. Empati göstermek, partnerin duygularına saygı duyduğunuzu ve onları anladığınızı gösterir. Empati eksikliği, partnerler arasında kopukluğa ve uzaklaşmaya neden olabilir.

Ancak, partnerlerin birbirlerini anlamaları ve birlikte çalışmaları ile bu hataların önüne geçilebilir. İlişkide sağlıklı bir iletişim kurmak, zaman ve emek gerektiren bir süreçtir. Partnerler, birbirlerine karşı dürüst olmalı, duygularını açıkça ifade etmeli ve karşılıklı olarak dinlemelidir. Ayrıca, sorunlar ortaya çıktığında, birbirlerine karşı sabırlı ve anlayışlı olmalı ve birlikte çözümler aramalıdırlar.

Empati, sağlıklı bir ilişkinin olmazsa olmazlarından biridir. Partnerler, birbirlerinin duygularını anlamak için zaman ayırmalı ve karşısındakinin bakış açısını anlamaya çalışmalıdır. Bu, partnerler arasındaki bağın güçlenmesine ve ilişkinin daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olacaktır.

## **İlişkiyi Önceliklendirme Hatası**

İlişkilerde önceliklerin belirlenmesi, sağlıklı bir ilişki için son derece önemlidir. Belki bunun daha ne olduğunu bile bilmiyorsunuz. Önceliklerin belirlenmesi de ne oluyor diye bilirsiniz. Önceliklendirme konusu gerçekten çok önemli hayati bir mesele. Ancak, çoğu zaman ilişkilerde önceliklendirme hatası yapılır. Bu hata, çiftlerin ilişkilerinde bazı şeyleri öncelikli hale getirirken, diğer şeyleri arka plana atmasıdır. Bu durum, ilişkiyi etkileyen en yaygın hatalardan biridir.

Öncelikle, çiftlerin ilişkilerinde işleri öncelikli hale getirmeleri sık görülen bir hatadır. Parayı, işi her şeyin önüne koyarız. En önemli şey bunlardır. Tamam, iş hayatı birçok insanın hayatının önemli bir parçasıdır ve para kazanmak önemli

bir konudur. Buna bir şey demiyoruz. Ancak, ilişkiler de hayatımızın önemli bir parçasıdır ve ihmal edilmemelidir. Çiftlerin, işlerinin yanı sıra ilişkilerini de öncelikli hale getirmeleri gerekmektedir.

Bir diğer öncelik hatası ise, diğer insanlarla ilişkileri öncelikli hale getirmektir. Aile, arkadaşlar veya iş arkadaşları, hayatımızda önemli bir yere sahiptir. Ancak, bu ilişkiler, romantik ilişkilerimizin önüne geçmemelidir. Çiftlerin, birbirleriyle olan ilişkilerini öncelikli hale getirmeleri gerekmektedir. Bir başka öncelik hatası, zamanı öncelikli hale getirmektir.

Zaman yönetimi hayatımızda son derece önemlidir ve zamanımızı verimli kullanmak önemlidir. Ancak, çiftlerin birbirlerine zaman ayırmaları da son derece önemlidir. İlişkiler, zaman ayırarak büyürler ve gelişirler. Çiftlerin, birbirlerine zaman ayırmaları ve ilişkilerine öncelik vermeleri gerekmektedir.

Sonuç olarak, ilişkilerde önceliklendirme hatası yapmak, birçok çiftin karşılaştığı bir sorundur. İş, diğer insanlar veya zaman, ilişkilerin önüne geçebilir ve bu durum ilişkilerin sağlıklı bir şekilde ilerlemesini engelleyebilir. Çiftlerin, birbirlerini önemseyerek, ilişkilerine öncelik vererek ve birbirlerine zaman ayırarak, sağlıklı ve mutlu bir ilişki sürdürmeleri mümkündür.

## Güvensizlik ve Kıskançlık

Güvensizlik ve kıskançlık, partner ilişkilerinde belki de en önemli konulardan biridir. Ve ilişkilerde yapılan en yaygın hatalar güven ve kıskançlık sebebiyle yapılır. Bu duyguların ilişkilerde olması normal olsa da, aşırıya kaçması ilişkiyi olumsuz etkileyebilir. Zaten en büyük sıkıntıda aşırıya kaçmamız... Aşırıya kaçmasak olmaz zaten. Aşırılık sadece partner ilişkilerinde değil insani tüm ilişkilerde olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, çiftlerin güvensizlik ve kıskançlık duygularını doğru bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir.

Güvensizlik, birçok insanın yaşadığı bir duygudur. Bunu kabul ediyoruz. Kendine güvensizlik, güvensizlik duygusunun temelinde yatar.

Bir kişi kendine güvenmiyorsa, başkalarına güvenmekte zorlanabilir. Olay zaten buradan başlıyor. Bu nedenle, çiftlerin birbirlerine güvenmeleri son derece önemlidir. Ancak, güven duygusunun oluşması zaman alabilir. Hemen olmasını beklemek büyük hata olur. Çiftlerin birbirlerini tanımaları, zaman geçirmeleri ve birbirlerine açık olmaları güven duygusunu güçlendirir.

Kıskançlık, güvensizlik duygusundan kaynaklanır. Bir kişi kendine güvenmiyorsa, partnerinin başka kişilerle zaman geçirmesinden rahatsızlık duyabilir. Eğer kıskançlık durumu had safhadaysa kendine güvensizlikte zirve noktadayız demektir. Kıskançlık, çiftler arasında olumsuz bir etkiye sahiptir. Birçok çift kıskançlık duygusunu doğru bir şekilde yönetemeyebilir ve bu durum ilişkiyi olumsuz etkileyebilir.



Kıskançlık duygusunun yönetilmesi, çiftler arasında sağlıklı bir iletişim kurmaktan geçer. İletişim, çiftler arasındaki güven duygusunu güçlendirir ve kıskançlık duygusunun azaltılmasına yardımcı olur. Bir kişi neden kıskançlık duygusu hissettiğini açıklayarak, partnerinin bu durumu anlamasını sağlayabilir. Ayrıca, çiftlerin birbirlerini ne kadar sevdikleri, birbirlerine ne kadar değer verdikleri konusunda açık olmaları da önemlidir.

Bir başka önemli nokta ise, sosyal medyanın kıskançlık duygularını tetikleyebileceğidir. Sosyal medyada gördüğümüz paylaşımlar, yanlış anlaşılmalara ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle, çiftlerin birbirlerine olan güvenini korumak için sosyal medyada paylaşımları doğru bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir.

Sonuç olarak, güvensizlik ve kıskançlık duyguları, ilişkilerde olabilecek normal duygulardır. Ancak, aşırıya kaçmaları ilişkiyi olumsuz etkileyebilir. Çiftlerin birbirlerine güvenmeleri, açık bir iletişim kurmaları ve kıskançlık duygusunu doğru bir şekilde yönetmeleri, sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturur. Kıskançlık duygusunun yönetilmesi, çiftlerin birbirlerine olan güvenini ve saygısını artırır. Böylece, ilişki daha sağlıklı ve mutlu bir hale gelir. Kıskançlık duygusuyla başa çıkmak için, çiftlerin öncelikle kendilerini tanımaları gerekir. Kendine güvenen ve kendisiyle barışık olan bir kişi, partnerinin başka insanlarla zaman geçirmesinden rahatsızlık duymaz. Bu nedenle, kendine güven duygusunu güçlendirmek, kıskançlık duygusunun azaltılmasına yardımcı olabilir.

Çiftlerin birbirlerine olan güvenini güçlendirmek için, açık ve dürüst bir iletişim kurmaları son derece önemlidir. İletişim, çiftlerin birbirlerini anlamasını ve desteklemesini sağlar. Partnerinin duygularını anlamak ve ona destek olmak, kıskançlık duygusunun azaltılmasına yardımcı olur.

Sosyal medya gibi faktörler, kıskançlık duygusunu tetikleyebilir. Bu nedenle, çiftlerin sosyal medyada paylaşımları doğru bir şekilde yönetmeleri ve birbirlerine olan güvenlerini korumaları gerekmektedir.

Sonuç olarak, kıskançlık duygusu ilişkilerde normal bir duygudur. Ancak, aşırıya kaçması ilişkiyi olumsuz etkiler. Çiftlerin kendilerini tanımaları, birbirlerine güvenmeleri, açık bir iletişim kurmaları ve sosyal medyayı doğru bir şekilde yönetmeleri, kıskançlık duygusunun yönetilmesine yardımcı olur. Bu şekilde, çiftler arasındaki ilişki daha sağlıklı ve mutlu bir hale gelir.

## **Duygusal Yoksunluk**

Duygusal yoksunluk, partner ilişkilerinde sıkça karşılaşılan bir sorundur. Bu durumda, bir ya da her iki partner, duygusal olarak tatmin edilmemiş veya ihmal edilmiş hissedebilirler. Aranızda böyle hissedenenler Duygusal yoksunluk, ilişkiyi olumsuz etkileyebilir ve hatta sonlandırılmasına neden olabilir. Bu nedenle, duygusal yoksunluğun nedenleri anlaşılmalı ve çözümü için çaba gösterilmelidir.

Birçok çift, iş hayatı, aile sorunları veya diğer faktörler nedeniyle duygusal yoksunluk yaşayabilirler. Bu durumda, çiftlerin birbirlerine zaman ayırmaları, birbirlerine destek olmaları ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları son derece önemlidir.

Ayrıca, çiftlerin birbirlerine açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurmaları, duygusal yoksunluğun üstesinden gelmelerine yardımcı olur.

Duygusal yoksunluk, genellikle çiftler arasındaki iletişim sorunlarından kaynaklanır. Bu nedenle, çiftlerin birbirleriyle iletişim kurmaları son derece önemlidir. İletişim, çiftlerin birbirlerini anlamasını ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamasını sağlar. Ayrıca, iletişim, duygusal yoksunluğun üstesinden gelmek için çiftlere yol gösterir.

Duygusal yoksunlukla başa çıkmak için, çiftlerin birbirlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaları gerekir. Bu durumda, duygusal ihtiyaçların karşılanması zaman alabilir. Ancak, çiftlerin birbirlerine olan sevgisi ve desteği sayesinde, duygusal yoksunlukla başa çıkmak mümkündür.

Sonuç olarak, duygusal yoksunluk, partner ilişkilerinde sıkça karşılaşılan bir sorundur. İletişim sorunları ve diğer faktörler, duygusal yoksunluğun nedenleri arasında yer alır. Ancak, çiftlerin birbirleriyle iletişim kurmaları, birbirlerine destek olmaları ve duygusal ihtiyaçlarına önem verilmeleri, duygusal yoksunluğun üstesinden gelmelerine yardımcı olur. Bu

şekilde, çiftler arasındaki ilişki daha sağlıklı ve mutlu bir hale gelir.

## **Karşı Tarafı Değiştirmeye Çalışmak**

En yaygın hatalardan biride ilişkide karşı tarafı değiştirmeye çalışmaktır. Bunu çok sık yaparız. Bundan zevk bile alırız. Karşımızdaki kişiye değiştireceğimize o kadar inanırız ki baskı üstüne baskı kurarız.

Birçok kişi, ilişkilerindeki sorunları çözmek için karşı tarafı değiştirmeye çalışır. Ancak, bu yaklaşım, genellikle sorunları daha da kötüleştirir ve ilişkiyi olumsuz yönde etkiler. Eğer bu devam ederse iş ayrılığa kadar gidebilir.

İlişkide karşı tarafı değiştirmeye çalışmak, birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Örneğin, bir kişi, partnerinin davranışlarını değiştirmesi için baskı yapabilir veya ona sürekli eleştirilerde bulunabilir. Bu tür davranışlar, partnerin özgüvenini zedeleyebilir ve ilişkide güveni azaltabilir.

İlişkide karşı tarafı değiştirmeye çalışmak, genellikle kontrolcü bir davranış biçimidir. Kontrolü elinde tutmak isteyenler için çok sık yapılan bir davranıştır. Bir kişi, partnerinin davranışlarından rahatsız olabilir ve bu nedenle onu değiştirmeye çalışabilir. Ancak, bu tür davranışlar, partnerin kendi kimliğini kaybetmesine ve mutsuz olmasına neden olabilir.

İlişkide karşı tarafı değiştirmeye çalışmak, ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine engel olur.

Bu nedenle, çiftlerin birbirlerini olduğu gibi kabul etmeleri ve birbirlerinin özgünlüğüne saygı göstermeleri gerekir. İlişkide sorunlar varsa, çiftlerin birlikte çözüm bulmaları ve birbirlerine destek olmaları daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

İlişkide karşı tarafı değiştirmeye çalışmak, aynı zamanda, çiftlerin kendi sorunlarıyla yüzleşmelerini engeller. Bir kişi, partnerinin davranışlarından rahatsız olduğunda, genellikle kendi sorunlarını görmezden gelir. Ancak, gerçek sorunlarla yüzleşmek, ilişkinin daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olur.

Sonuç olarak, ilişkide karşı tarafı değiştirmeye çalışmak, partner ilişkilerinde yapılan en yaygın hatalardan biridir. Bu tür davranışlar, genellikle kontrolcü bir yaklaşımı yansıtır ve ilişkiyi olumsuz yönde etkiler. Çiftlerin birbirlerini olduğu gibi kabul etmeleri ve birbirlerine destek olmaları, ilişkinin daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olur.

## **Geçmişin Gölgesinde Kalma Hatası**

Geçmişin gölgesinde kalmak bir türlü yaşanmış bitmiş olayları unutamamak, ilişkilerde çok sıklıkla yapılan en büyük hatalardan biridir. Geçmişte yaşanan olaylar, duygusal yaralarımız ve travmalarımız, şu anki ilişkilerimizi olumsuz yönde etkileyebilir ve geçmişte yaşadığımız acılarla dolu anılarımız, şu anki ilişkilerimizde bizi etkiler. Benimde çok tecrübelerim olmuştur.

Geçmişin gölgesinde kalmak, genellikle güven sorunuyla ilgilidir. Bir kişi, daha önceki bir ilişkisinde veya yaşadığı bir deneyimde incinmiş olabilir ve bu nedenle şimdi yeni bir ilişkiye başlarken güven duygusunda zorluk çekebilir. Bu güven eksikliği, partneriyle yakınlaşmasını engeller ve ilişkiyi olumsuz yönde etkiler.

Geçmişin gölgesinde kalmak, aynı zamanda, kişinin kendine güvensiz olmasına da neden olabilir. Bir kişi, geçmişte yaşadığı bir deneyim nedeniyle kendisine güvensiz olabilir ve bu güven eksikliği, şu anki ilişkisinde de kendisini gösterebilir. Kendine güvensiz olan bir kişi, partneriyle açık ve dürüst bir iletişim kurmakta zorlanabilir ve ilişkisinde mutlu olmakta zorlanabilir.

Geçmişin gölgesinde kalmak, ilişkideki sorunların çözümü de engeller. Bir kişi, geçmişte yaşadığı bir deneyim nedeniyle partnerinden uzaklaşabilir ve onunla konuşmaktan kaçınabilir. Bu, ilişkideki sorunların çözümüne engel olur ve ilişkinin daha da kötüye gitmesine neden olabilir.

Geçmişin gölgesinde kalmak, çiftlerin birbirlerini anlamalarını da zorlaştırır. Bir kişi, geçmişte yaşadığı bir deneyim nedeniyle partnerinden uzaklaştığında, partneri onu anlamakta zorlanabilir.

Bu, iletişimdeki sorunları arttırır ve çiftlerin birbirlerini anlamalarını zorlaştırır. Sonuç olarak, geçmişin gölgesinde kalmak, partner ilişkilerinde yapılan yaygın bir hatadır. Geçmişte yaşadığımız deneyimler, duygusal yaralarımız ve travmalarımız, şu anki ilişkilerimizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Ancak, bu durumla başa çıkmak mümkündür. İyi bir iletişim kurmak, partnerimize güven duymak ve kendimize güven duymak, geçmişin gölgesinde kalmamızı önleyebilir ve ilişkimizi daha sağlıklı bir şekilde ilerletebilir

## **Kişisel Alanı İhlal Etmek**

Öncelikle, kişisel alan ihlali konusunda farkındalık yaratmanın önemli olduğunu belirtmek istiyorum. İnsanlar genellikle bu konuda yeterince düşünmeden davranırlar ve partnerlerinin kişisel alanlarına müdahale etmekten kaçınmazlar. Ancak, bu davranışlar birçok soruna neden olabilir.

Örneğin, bir kişi partnerinin özel hayatında müdahale ederek onu kontrol etmeye çalışabilir. Bu davranış, partnerin kendini özgür hissetmesine engel olabilir ve hatta güvensizlik hissi yaratabilir. Aynı şekilde, fiziksel alanda kişisel alanın ihlali de aynı etkilere sahip olabilir. Partnerin rahatsız olduğu bir mesafeye yakın durmak veya sürekli dokunmak, onları rahatsız ve huzursuz hissettirebilir.

Bunun yanı sıra, kişisel alan ihlali konusunda kültürel farklılıklar da önemlidir. Bazı kültürlerde, fiziksel temas ve yakın mesafe önemli bir rol oynarken, diğer kültürlerde kişisel alan daha geniştir ve daha saygın kabul edilir. Bu nedenle, partnerlerin bu farklılıkları anlaması ve birbirlerinin kültürlerine saygı göstermesi de önemlidir.

Kişisel alan ihlali, aynı zamanda ilişkide güvensizlik ve kıskançlık gibi duyguların da ortaya çıkmasına neden olabilir. Bir kişi, partnerinin hayatında başka insanlarla zaman geçirmesinden rahatsız olabilir ve onların kararlarına müdahale etmeye çalışabilir. Bu tür davranışlar, partnerin kendini rahatsız ve huzursuz hissetmesine neden olabilir ve uzun vadede ilişkinin sona ermesine yol açabilir.

Sonuç olarak, kişisel alan ihlali, partner ilişkilerinde önemli bir konudur ve sağlıklı bir ilişki için önemli bir engel olabilir. Partnerlerin birbirlerinin kişisel alanlarına saygı göstermesi ve birbirlerinin ihtiyaçlarını anlaması önemlidir. Ayrıca, iletişim kurarak, ortak bir noktada buluşmak ve sorunları çözmek de ilişkiyi sağlıklı tutmak için önemlidir.

## **Farklı Beklentiler ve İhtiyaçlar**

Farklı beklentiler ve ihtiyaçlar, ilişkilerde sıkça karşılaşılan bir konudur ve çiftler arasında ciddi anlaşmazlıklara sebep olabilir.

Bu beklentiler ve ihtiyaçlar, çiftlerin hayat deneyimleri, kişilik özellikleri, kültürleri ve aile yapıları gibi faktörlere bağlı olarak şekillenir. Doğduğunuz şehir, ailen, arkadaşların, çevren beklentilerini şekillendirir. Öncelikle bunun farkına varmak gerekir. Daha sonrasında varsa eğer bir sorun buradan başlayarak çözüme ulaşabiliriz. Tabi ki en başta sorunu kabullenmek en önemli mesele.



Herkesin kendine göre bazı istekleri, alışkanlıkları, hayattan beklentileri vardır. Bazı insanlar, ilişkilerinde daha fazla bağımsızlık ve özgürlük isteyebilirler. Bu kişiler, zamanlarının büyük bir kısmını yalnız geçirmekten hoşlanabilirler ve partnerlerinin kendilerine fazla müdahale etmemelerini tercih edebilirler. Diğerleri ise, daha fazla yakınlık ve paylaşım isteyebilirler. Bu kişiler, partnerleriyle sürekli olarak birlikte olmak ve ortak aktiviteler yapmak isteyebilirler.

Bununla birlikte, bu farklılıkların üstesinden gelmek mümkündür. İlk olarak, her iki tarafın da kendi beklentilerini ve ihtiyaçlarını net bir şekilde belirlemesi gerekir. Bu çok önemli bir meseledir. Üzerinde durulması gereken bir konudur. Daha sonra, her iki taraf da birbirlerinin beklentilerine ve ihtiyaçlarına saygı duymalı ve mümkün olan en iyi şekilde karşılamaya çalışmalıdır. Birbirimizi olduğumuz gibi kabullenmeliyiz. Herkes bir olamaz.

Ayrıca, her iki taraf da birbirlerinin hayat tarzlarına ve ilgi alanlarına saygı duymalıdır. Örneğin, biri spor yapmaktan hoşlanırken, diğeri kitap okumayı tercih edebilir. Bu durumda, her iki taraf da birbirlerinin hobilerine saygı göstermeli ve bu hobileri desteklemeye çalışmalıdır. Ortak bir noktada oluşturmak beraberce bir şeyler yapmak tabi en güzel olanıdır. Ortak bir nokta bulamıyorsak yukarıda da ifade ettiğim gibi en azından birbirimizin alışkanlıklarına saygı göstermeliyiz.

Ancak, ilişkilerde beklentilerin ve ihtiyaçların çatışması kaçınılmaz olabilir. Bizde bu tür çatışmalar yaşamışızdır veya çevremizde buna benzer birtakım olaylara şahit olmuşuzdur.

Böyle bir çatışma durumuna girmiş olduk farz edelim. Bu durumda, çiftlerin birbirleriyle açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurması ve uzlaşma sağlaması gerekir. Uzlaşma sağlamak, her iki tarafın da birbirlerini anlamasını ve kabul etmesini sağlayabilir.

Sonuç olarak, farklı beklentiler ve ihtiyaçlar, ilişkilerde normal bir durumdur ve çiftlerin karşılıklı anlayışı ve uzlaşması ile üstesinden gelinebilir. Ancak, her iki tarafın da ilişkideki ihtiyaçlarını ve beklentilerini belirlemesi, açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurması ve birbirlerine saygı göstermesi önemlidir. Eğer bunları başarabilirsek farklılıklarımız bizim zenginliğimiz olursa inanın o zaman her şey daha mükemmel olur. Toplum olarak, bireyler olarak buna çok ihtiyacımız var.

## **Uzlaşmaya Yönelik Olmamak**

Partner ilişkilerinde yapılan en yaygın hatalardan biri, uzlaşmaya açık olmamaktır. Aslında uzlaşma, bir ilişkide iki taraf arasındaki anlaşmazlıkları çözmek için en önemli araçlardan biridir. Ancak bazı insanlar, kendi isteklerini kabul ettirmek için mücadele etmeyi tercih ederler ve bu, uzlaşmaya yönelik olmayan bir tutum sergilemelerine neden olur.

Uzlaşmaya yönelik olmayan bir tutum, ilişkide sürekli bir gerilim yaratır. İki taraf arasında anlaşmazlıkların sık sık ortaya çıkması, zamanla ilişkinin bozulmasına ve sonunda ayrılığa yol açabilir. Ayrıca, uzlaşmaya yönelik olmayan bir tu-

tum, diğerk kişinin hislerini ve düşüncelerini önemsemediğiniz izlenimi verir. Bu da ilişkideki güven duygusunu zayıflatır.

Uzlaşmaya yönelik olmak, başka bir kişinin bakış açısını anlamak ve hislerini dinlemek anlamına gelir. Karşılıklı olarak kabul edilebilir bir çözüm bulmak için tartışmaların yapıcı bir şekilde yürütülmesi gerekir. Her iki tarafın da isteklerine saygı duyulmalı ve her iki tarafın da ihtiyaçlarının karşılanması için çaba sarf edilmelidir.

Uzlaşmaya yönelik olmak, ilişkideki güveni artırır ve birbirinize daha yakın hissetmenizi sağlar. Her iki tarafın da ihtiyaçlarının karşılandığı bir ilişki, daha mutlu ve sağlıklı bir ilişki olacaktır. Ayrıca, uzlaşmaya yönelik olmak, partnerinizle birlikte çalışma yeteneğinizi de geliştirir ve sorunları çözmek için daha iyi bir ekip olmanızı sağlar.

Sonuç olarak, uzlaşmaya yönelik olmamak, partner ilişkilerinde yapılan en yaygın hatalardan biridir. Uzlaşmaya açık bir tutum sergilemek, ilişkinin sağlığı ve mutluluğu için önemlidir. Tartışmaları yapıcı bir şekilde yürütmek ve her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılayacak bir çözüm bulmak, ilişkinizi daha güçlü ve sağlıklı hale getirecektir.

## **Aşırı Bağımlılık ve Kontrol**

Partner ilişkilerinde yapılan en yaygın hatalardan biri, aşırı bağımlılık ve kontrol eğilimidir. Çok yaptığımız bir ha-

tadır. Çevremizde de görürüz, birçok insan, partnerlerinin hayatlarının her alanını kontrol etmeye veya sürekli olarak onlarla birlikte olmaya çalışarak ilişkilerindeki bağımlılık seviyesini artırır. Çok yanlış ve yapılmaması gereken bu davranışlar, ilişkinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine engel olabilir ve partnerler arasındaki güven ve saygıyı da zedeleyebilir.

Aşırı bağımlılık, bir kişinin partneri olmadan yaşayamayacakmış gibi hissetmesi durumudur. Şu an sesinizi duyar gibiyim. Çoklarınız bu durumdan şikayetçi. Ya bu durumdasınız ya da bu duruma maruz kalıyorsunuz. Bu durum her an birlikte olma ihtiyacı ve partnerin diğer sosyal faaliyetleriyle ilgili endişelerle kendini gösterebilir. Aynı şekilde, kontrol eğilimi de partnerin hayatını yönetmeye çalışmak anlamına gelir.

Ben ne dersem o olur anlamına gelir. Bu davranışlar, partnerin özgürlüğünü kısıtlar ve onların ihtiyaçlarını göz ardı etmekle eşdeğerdir.

Aşırı bağımlılık ve kontrol, genellikle düşük özsaygı ve güvensizlik nedeniyle ortaya çıkar. Birçok insan, partnerlerini kaybetme korkusu nedeniyle bu davranışlara yönelir. Ancak, bu davranışlar, partnerler arasında gerilim yaratır ve uzun vadede ilişkinin sonlanmasına neden olabilir.

Bu nedenle, sağlıklı bir ilişki için, partnerlerin birbirlerine güvenmeleri ve birlikteyken de ayrıyken de özgür olmaları gerekmektedir. Her iki tarafın da kendi kişisel alanına sahip olması, ilişkiyi daha sağlıklı ve mutlu bir hale getirecek-

tir. Partnerlerin birbirlerine saygı duymaları, birlikte büyümeleri ve hayatlarını paylaşmaları önemlidir. Ancak, her birinin kendi bağımsızlığına saygı duyması ve kontrol etme isteği yerine, birbirleriyle birlikte çalışmaları gerekmektedir.

Sonuç olarak, aşırı bağımlılık ve kontrol, sağlıklı bir ilişkinin gelişmesini engelleyebilir ve partnerler arasındaki güveni zedeleyebilir. Partnerlerin kendi özgürlüklerine saygı duymaları ve birbirlerine güvenmeleri, mutlu ve sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturur.

## **Yargılamak ve Eleştirmek**

Birçok insan, partnerinin davranışlarını veya sözlerini eleştirmek veya yargılamak suretiyle ilişkide olumsuz bir atmosfer yaratır. Neden böyle bir şey yaparız hiç düşündünüz mü? Hatta bundan zevk alırız. Bu bize sanki bir üstünlük sağlar. Aslında bu davranışlar, partnerler arasında güvensizlik, saygı eksikliği ve incinme hissi yaratabilir. Bunun farkında olsak da olmasak da biz böyle davranışlar sergilemeye devam ederiz. Tahmin ediyorum bunu şuan bu satırları okuyan sende yapıyorsun. Sana tavsiyem bunu yapmaktan vazgeç.

Yargılamak, bir kişinin partnerinin davranışları veya sözleri hakkında olumsuz bir görüş belirtmesi durumudur. Bu davranış, partnerin kendisine yönelik eleştirilerden rahatsızlık duymasına ve savunmaya geçmesine neden olabilir. Eleştirmek ise, bir kişinin partnerinin davranışları veya sözleri hakkında yapıcı bir eleştiri yapma niyetiyle yaklaşmasıdır.

Ancak, eleştiri yaparken kullanılan dil ve ton, partnerin kendisini suçlanmış veya yargılanmış hissetmesine neden olabilir.

Yargılamak ve eleştirmek, genellikle düşük özsaygı ve kontrol ihtiyacı nedeniyle ortaya çıkar.

Birçok insan, partnerlerinin davranışlarını değiştirmek veya kontrol etmek isteyerek yargılamak ve eleştirmek ten kaçınmazlar. Ancak, bu davranışlar, partnerler arasında güveni zedeleyebilir ve ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu nedenle, sağlıklı bir ilişki için, partnerlerin birbirlerine saygı duymaları ve birbirlerinin farklılıklarına hoşgörü göstermeleri gerekmektedir. Partnerlerin, birbirlerinin düşüncelerine ve hislerine saygı duyması, birlikte sağlıklı bir ilişki geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Ayrıca, eleştiri yaparken kullanılan dilin ve tonun önemi de büyüktür. Eleştiriler, yapıcı ve sevgi dolu bir yaklaşımla yapılmalı ve partnerin kendisini suçlanmış veya yargılanmış hissetmesine neden olmamalıdır.

Sonuç olarak, yargılamak ve eleştirmek, sağlıklı bir ilişkinin gelişmesini engelleyebilir ve partnerler arasında olumsuz bir atmosfer yaratabilir. Partnerlerin birbirlerine saygı duyması ve birlikte hoşgörüyle hareket etmeleri, sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturur. Eleştirilerin yapıcı ve sevgi dolu bir yaklaşımla yapılması, partnerler arasındaki ilişkinin güçlenmesine yardımcı olur.

## Geçmişteki İlişkilerin Getirdiği Sorunlar

Bir ilişkide geçmişteki ilişkilerin getirdiği sorunlar, çiftlerin karşılaşabileceği en yaygın problemlerden biridir. Geçmişteki ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimler, yeni bir ilişkinin gelişimini engelleyebilir ve mevcut ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, birçok çift, geçmişteki ilişkilerin getirdiği sorunlarla başa çıkmakta zorlanır.

Geçmişteki ilişkilerin getirdiği sorunların en yaygın olanı, güven sorunlarıdır. Bir kişi, geçmişteki ilişkisindeki bir aldatma veya ihanet nedeniyle güvensizlik hisseder ve yeni bir ilişki geliştirirken aynı problemlerle karşılaşma korkusu yaşar. Bu nedenle, yeni bir ilişkiye başlamadan önce, geçmişteki ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimlerin ele alınması ve çözümlenmesi önemlidir.

Geçmişteki ilişkilerin getirdiği diğer bir sorun ise, eski partnerlerle bağlantıların sürdürülmesidir. Bir kişi, eski partneriyle bağlantısını kesmekte zorlanabilir ve bu durum, mevcut ilişkiye zarar verebilir. Eski partnerlerle bağlantıların sürdürülmesi, güven sorunlarının ortaya çıkmasına ve mevcut ilişkide iletişim problemlerine neden olabilir.

Geçmişteki ilişkilerin getirdiği bir diğer sorun da, geçmişteki ilişkilerin mevcut ilişkiyi etkilemesidir.

Bir kişi, geçmişteki bir ilişkide yaşadığı olumsuz deneyimler nedeniyle, mevcut ilişkisinde de benzer sorunlarla karşılaşabileceğini düşünebilir. Bu durum, mevcut ilişkide güvensizlik, özgüven eksikliği ve iletişim sorunlarına neden olabilir.

Geçmişteki ilişkilerin getirdiği sorunlarla başa çıkmak için, çiftlerin birbirleriyle açık ve dürüst bir iletişim kurmaları gerekmektedir. Geçmişteki ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimlerin ele alınması ve çözülmesi, mevcut ilişkinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine yardımcı olabilir. Eski partnerlerle bağlantıların sürdürülmesi durumunda, çiftlerin birbirleriyle açık bir şekilde konuşarak, bu konuda ortak bir karar alması önemlidir.

Sonuç olarak, geçmişteki ilişkilerin getirdiği sorunlar, birçok çiftin karşılaştığı ve başa çıkmakta zorlandığı sorunlardan biridir. Ancak, bu sorunların üstesinden gelmek mümkündür. Çiftlerin birbirleriyle açık ve dürüst bir iletişim kurmaları, geçmişteki ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimleri ele alıp çözüme kavuşturmaları, eski partnerlerle bağlantıları sürdürme konusunda ortak bir karar almaları ve birbirlerine güven duymaları, bu sorunların üstesinden gelmek için önemli adımlardır.

Geçmişteki ilişkilerin getirdiği sorunların üstesinden gelmek, çiftlerin ilişkilerinde daha sağlıklı bir iletişim kurmalarına, birbirlerine daha fazla güven duymalarına ve daha mutlu bir ilişki yaşamalarına yardımcı olabilir. .

## **İlişkide Duygusal Manipülasyon**

İlişkilerde duygusal manipülasyon, birçok çiftin karşılaştığı ancak çoğu zaman fark edemediği bir sorundur. Manipülasyon, bir kişinin diğer kişiyi kontrol etmek, istediği şeyleri



yaptırmak veya hissettirmek için duygusal olarak oyunlar oynamasıdır. Bu davranışlar, çiftler arasında güven sorunlarına, anlaşmazlıklara ve hatta ilişkiyi sonlandırmaya kadar gidebilen sorunlara neden olabilir.

Duygusal manipölasyon, birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Bunlardan biri, bir partnerin diğer partneri suçlaması veya suçlu hissettirmesi olabilir. Bu durumda, manipölatif partner, diğer partneri suçlamak veya sorunları çözmek yerine, onu kendi isteklerine göre davranmaya zorlar. Diğer bir şekilde, manipölatif partner, diğer partnerin güven duygusunu kötüye kullanabilir ve onu kendisine bağımlı hale getirmeye çalışabilir.

Manipölasyon davranışları, çiftler arasındaki sağlıklı iletişimi de olumsuz etkiler. Manipölatif partner, diğer partnerin hislerini görmezden gelerek veya değersizleştirerek onunla iletişim kurabilir. Bu da, diğer partnerin kendini anlaşılmamış ve değersiz hissetmesine neden olur.

İlişkide duygusal manipölasyonun üstesinden gelmek için, çiftlerin birbirleriyle açık ve dürüst bir şekilde konuşmaları, manipölasyon davranışlarını tanımlamaları ve sınırlarını belirlemeleri önemlidir. Manipölatif davranışlar, çiftlerin ilişkisini zehirleyebilir ve uzun vadede ciddi sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, çiftlerin manipölasyon davranışlarına karşı bilinçli olmaları ve birbirlerini destekleyerek, sağlıklı bir ilişki geliştirmeleri önemlidir.

Sonuç olarak, duygusal manipölasyon, birçok çiftin karşılaştığı ancak fark etmekte zorlandığı bir sorundur. Manipölasyon davranışları, çiftlerin arasındaki sağlıklı iletişimi etkiler ve güven sorunlarına neden olabilir. Bu nedenle, çiftlerin manipölatif davranışları tanımlayarak ve birbirlerini destekleyerek, sağlıklı bir ilişki geliştirmeleri önemlidir.

## **İlgisizlik ve İhmal**

İlgisizlik ve ihmal, birçok çiftin karşılaştığı ancak çoğu zaman fark etmediği bir sorundur. Bu davranışlar, bir partnerin diğer partneri önemsemediği hissine kapılmasına ve hatta ilişkiyi sonlandırmaya kadar gidebilen sorunlara neden olabilir.

İlgisizlik, bir partnerin diğer partnerin ihtiyaçlarını veya isteklerini görmezden gelmesi veya ilgisiz kalmakla ilişkili bir durumdur.

İhmal ise, bir partnerin diğer partnerin duygusal veya fiziksel ihtiyaçlarını ihmal etmesi anlamına gelir. Her iki durumda da, bir partnerin diğerini önemsemediği hissi ortaya çıkabilir.

İlgisizlik ve ihmal, birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Bir partner, diğer partnerle ilgilenmediğini gösteren davranışlar sergileyebilir. Örneğin, bir partner, diğer partnerin anlatmak istedikleriyle ilgilenmeyebilir, onları keserek veya onların duygularını görmezden gelerek konuşmalarına devam

edebilir. Diğer bir şekilde, bir partner, diğer partnerin ihtiyaçlarına duyarsız kalabilir veya onları ihmal edebilir. Örneğin, bir partner, diğer partnerin fiziksel veya duygusal ihtiyaçlarına cevap vermek yerine, kendi ihtiyaçlarına odaklanabilir.

İlgisizlik ve ihmal, çiftler arasında ciddi sorunlara neden olabilir. Bir partnerin diğerine önem vermediği hissi, ilişkide güvensizlik duygusunu artırabilir. Bu nedenle, çiftlerin birbirleriyle açık ve dürüst bir şekilde konuşarak, ihtiyaçlarını ve isteklerini dile getirmeleri ve birbirlerine önem vermeleri önemlidir. İlgisizlik ve ihmal davranışları, genellikle daha büyük bir sorunun işareti olabilir. Örneğin, bir partnerin iş veya stres nedeniyle kendini geri çekmesi olabilir. Bu nedenle, çiftlerin birbirlerine karşı anlayışlı olmaları ve birbirlerine destek olmaları önemlidir.

Sonuç olarak, ilgisizlik ve ihmal, birçok çiftin karşılaştığı bir sorundur ve ilişkide ciddi sorunlara neden olabilir. Çiftlerin birbirlerine önem vererek, açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurmaları ve birbirlerinin ihtiyaçlarını ve isteklerini anlamaları önemlidir. Ayrıca, ilgisizlik ve ihmal davranışlarının altında yatan nedenleri anlamak ve birbirlerine destek olmak da önemlidir.

## **Olumsuz Duygulara Sahip Olmak**

Olumsuz duygular, insanların ilişkilerinde karşılaştıkları bir gerçektir. Her ne kadar olumsuz duyguların ortaya çıkması normal olsa da, bu duyguların yönetilmesi ve ilişkiler

üzerindeki etkileri çok önemlidir. Partner ilişkilerinde yapılan en yaygın hatalardan biri de olumsuz duygulara sahip olmaktır. Bu durum, ilişkideki dinamiği olumsuz etkileyerek, ilişkinin mutlu ve sağlıklı olmasını engelleyebilir.

Olumsuz duygulara sahip olmak normaldir. Hayatta her zaman olumlu şeyler yaşanmaz ve insanlar zaman zaman üzgün, kızgın, kırgın veya hayal kırıklığına uğramış hissedebilirler. Ancak bu olumsuz duyguların yönetimi ve ifadesi, ilişkiler açısından son derece önemlidir. İlişkide olumsuz duyguları yönetmek için bazı stratejiler kullanılabilir. Bu stratejilerden bazıları şunlardır:

İlk adım, olumsuz duyguların nedenlerini anlamaktır. Bunun için, duygu ve düşüncelerin kaynağına inmek, neden üzgün, kızgın veya hayal kırıklığına uğramış hissettiğini anlamak önemlidir.

İkinci adım, olumsuz duyguların ifadesidir. Bu duyguları partnerle paylaşmak, onunla açık bir şekilde konuşmak ve duygularını ifade etmek sağlıklı bir adımdır. Ancak, bu konuşmaların saldırgan veya eleştirici bir şekilde yapılması, ilişkide daha büyük sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, olumsuz duyguların ifadesinde dikkatli olunmalıdır. Üçüncü adım, duyguları yönetmektir. Bu, olumsuz duyguların etkilerini azaltmak ve daha pozitif bir bakış açısı geliştirmek anlamına gelir. Bu adımda, zihin egzersizleri, meditasyon ve farkındalık egzersizleri gibi teknikler kullanılabilir.

Olumsuz duyguların ilişkide yarattığı olumsuz etkilerden kaçınmak için, çiftlerin duygularını yönetmek için işbirliği

yapmaları önemlidir. Partnerin olumsuz duygularına karşı anlayışlı ve empatik bir yaklaşım sergilemek, onun yanında olmak, ona destek olmak ve onun duygularını anlamak, ilişkinin sağlıklı ve mutlu olmasını sağlayabilir

## **Problem Çözme Becerileri Eksikliği**

Bir ilişkide sorunlar kaçınılmazdır. Ancak, sorunları çözmek için gerekli becerilere sahip olmak, sağlıklı bir ilişkinin temelini oluşturur. Maalesef, birçok çift problem çözme becerileri eksikliği nedeniyle ilişkilerinde sorun yaşarlar.

Problem çözme becerileri eksikliği, birçok farklı şekilde kendini gösterebilir. İlişkideki bir sorunla karşılaştığımızda, çoğu zaman ilk tepkimiz, savunmacı veya saldırgan olmaktır. Bu yaklaşım, sorunun daha da kötüye gitmesine neden olabilir. Ayrıca, çiftler genellikle sorunların nedenini belirlemede zorluk çekerler ve bu da sorunların çözülmesini zorlaştırır.

İyi bir problem çözme becerisine sahip olmanın ilk adımı, açık bir iletişim kurmaktır. İletişim, herhangi bir ilişkinin temelidir. Sorunları açık bir şekilde ifade etmek ve partnerinizi anlamak için zaman ayırmak, çözümün bir parçasıdır.

Bir sonraki adım, sorunun kaynağını belirlemek ve çözüm yolları aramaktır. Bu aşamada, birbirinizi suçlamadan ve eleştirmeden, sadece sorunu belirlemeye odaklanın. Ardından, her bir çözüm yolunu tartışın ve birlikte en iyi seçeneği

seçin. Çözüm yolunun uygulanması sırasında, olumlu bir tutum sergilemek ve birbirinizin fikirlerine saygı göstermek, başarılı sonuçlar elde etmenizi sağlayacaktır.

Unutmayın ki, problem çözme becerileri zamanla geliştirilir. Sabır, anlayış ve açık iletişim, ilişkilerde sorunların üstesinden gelmek için önemlidir. Eğer sorunlarınızı çözmekte zorlanıyorsanız, bir terapistle çalışmak veya ilişki koçundan yardım almak, size yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, problem çözme becerileri eksikliği, birçok çiftin ilişkilerinde sorun yaşamasına neden olan yaygın bir hatadır. Ancak, açık iletişim, sabır ve birbirinizin fikirlerine saygı göstermek, sorunların çözümü için önemli adımlardır. Sorunlarla başa çıkmak için çaba sarf etmek, ilişkinizi daha sağlıklı ve mutlu hale getirecektir.

## **İlişkide Uzlaşmaya Hazır Olmamak**

İlişkilerde uzlaşma sağlamak, çiftlerin arasında oluşan sorunları çözmek için önemli bir beceridir. Ancak bazı durumlarda, bir partnerin uzlaşmaya hazır olmaması, ilişkinin devam etmesini zorlaştırabilir. İlişkide uzlaşmaya hazır olmamak, çiftler arasındaki anlaşmazlıkların çözümünü engelleyebilir ve hatta ilişkiyi sonlandırmaya kadar götürebilir.

Uzlaşmaya hazır olmama, genellikle bir partnerin inatçı veya başına buyruk olmasıyla ilişkilendirilir. Ancak, bu durum genellikle daha derin bir sorunun işaretidir. Örneğin, bir

partnerin geçmişteki olumsuz deneyimleri, güvensizlik duyguları veya kontrol ihtiyacı, uzlaşmaya karşı direnç göstermesine neden olabilir. Bunun yanı sıra, bir partnerin başka sorunları olması, örneğin stres, iş problemleri veya kişisel problemler, uzlaşmaya hazır olmama durumunu da tetikleyebilir.

Uzlaşmaya hazır olmama, ilişkilerde daha büyük bir sorun haline gelebilir. İki partner arasındaki anlaşmazlık büyüdükçe, uzlaşma imkansız hale gelebilir. Bu durum, bir partnerin diğerine olan güvenini kaybetmesine ve ilişkinin sonlandırılmasına yol açabilir.

İlişkide uzlaşmaya hazır olmak, çiftlerin arasındaki anlaşmazlıkların zm için önemli bir adımdır. Bu, karşılıklı anlayış, saygı ve iletişim becerileri gerektirir. Uzlaşmanın önündeki engelleri belirlemek ve bunları ele almak için çiftlerin birbirleriyle açık bir şekilde konuşması önemlidir. İlişkide uzlaşmaya hazır olmama sorunu olan bir partner, diğer partnerin duygularını anlamalı ve onunla birlikte çalışarak uzlaşmaya varmak için adımlar atmalıdır.

Sonuç olarak, ilişkide uzlaşmaya hazır olmamak, çiftler arasındaki anlaşmazlıkların üzümünü engelleyen bir sorundur. Bu durum, bir partnerin inatçı olması veya başına buyruk olmasıyla ilişkilendirilse de, genellikle daha derin bir sorunun işaretidir. Çiftlerin birbirleriyle açık bir şekilde konuşması ve uzlaşmanın önündeki engelleri belirlemesi, ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir.

## **İlişkiyi Geliştirmeye Çalışırken Çaba Göstermemek**

İlişkilerde sürekli bir gelişme ve büyüme olması gerektiği söylenir, ancak birçok insan bu ilkeyi uygulamakta zorlanır ve ilişkiyi geliştirmeye yönelik çabalarını göstermezler. Bu tutumun nedenleri çok çeşitli olabilir, ancak çoğu durumda, kişilerin ilişkideki başarılarını sabote edebilir.

İlişkiyi geliştirmeye yönelik çaba göstermek, bazıları için zor bir iştir çünkü birçok farklı faktörle ilgilidir. Örneğin, birçok insan iş ve aile hayatı gibi diğer yükümlülükleriyle meşguldür, bu nedenle ilişkiye özel zaman ayırmak ve geliştirmek için yeterli zaman ve enerjiyi ayırmak zordur. Ayrıca, birçok kişi, ilişkilerinde gelişmeleri önleyen olumsuz düşüncelere sahip olabilirler. Örneğin, "zamanla her şey eskir", "başka bir kişiyle daha mutlu olabilirim" gibi düşüncelerle ilişkilerine zarar verirler.

İlişkiyi geliştirmeye yönelik çaba göstermek, bazıları için önemli bir konudur çünkü ilişkide sürekli bir ilerleme olması gerektiğini kabul ederler. Bu, birlikte yeni şeyler denemek, birlikte vakit geçirmek ve birbirlerine destek olmak anlamına gelir. İlişkiyi geliştirmek, bazı küçük adımlarla başlayabilir.

Örneğin, birlikte bir hobinin peşinden gitmek, bir tatil planlamak, birlikte bir yemeğe çıkmak gibi şeyler yaparak, ilişkinin canlanmasına yardımcı olabilir.

İlişkiyi geliştirmeye yönelik çaba göstermenin yararları saymakla bitmez. İlişkiyi daha sağlıklı hale getirir, partnerler arasındaki iletişimi güçlendirir, daha mutlu bir ilişki yaşan-



masına yardımcı olur. Ayrıca, ilişkiyi geliştirmek, partnerlerin birbirlerine olan sevgi ve saygılarını artırır ve ilişkiyi daha uzun süreli hale getirir.

Son olarak, birbirine saygı duymak, sağlıklı bir ilişkinin olmazsa olmazıdır. İlişkide partnerinizin hislerine, fikirlerine ve davranışlarına saygı duymak, onunla sağlıklı bir iletişim kurmanın temelini oluşturur. Ayrıca, saygı duyulmayan bir ilişki, zamanla çatışmalara, kavgalara ve hatta ayrılıklara yol açabilir.

Sonuç olarak, ilişkiyi geliştirmeye çalışırken çaba göstermek, bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesinin anahtarıdır. Birlikte zaman geçirme, birbirine ilgi gösterme, sorunları birlikte çözme ve birbirine saygı duyma gibi çeşitli eylemler, ilişkinin daha mutlu, daha sağlıklı ve daha tatmin edici olmasına yardımcı olabilir.

## **İlişkide Kendine Saygı Göstermeme Hatası**

İlişkide kendine saygı göstermeme hatası, birçok insanın yaptığı bir hata olmasına rağmen, pek çok kişi tarafından fark edilmeyen veya ihmal edilen bir konudur. Kendine saygı göstermemek, birçok ilişkinin temel sorunlarından biridir ve ilişkide sağlıklı bir iletişim kurmanın önünde büyük bir engel oluşturabilir.

Kendine saygı göstermemek, bir kişinin kendisine saygı duymasını engelleyen bir dizi davranış şekline sahiptir. Bunlar arasında kendini eleştirme, kendini aşağılama, kendini

suçlama, kendi duygularını bastırma ve başkalarına sürekli olarak öncelik verme yer alır. Bu davranışlar, kişinin kendine olan saygısını azaltır ve sonuçta özgüven eksikliği, kaygı ve depresyon gibi duygusal problemlere yol açabilir.

İlişkide kendine saygı göstermeme hatasının en yaygın belirtilerinden biri, diğer kişinin ihtiyaçlarına sürekli olarak öncelik verme ve kendi ihtiyaçlarını ihmal etmektir. Bu, zamanla kişinin kendisine olan saygısını azaltabilir ve ilişkide sağlıklı bir bağımlılık geliştirilmesine neden olabilir. Bu nedenle, ilişkide sağlıklı bir denge oluşturmak ve kendi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak, kişinin kendine saygısını artırmasına yardımcı olur.

Kendine saygı göstermemenin bir diğer belirtisi, kendini sürekli eleştiren bir iç sesin varlığıdır. Bu iç ses, kişinin kendisine karşı olumsuz düşüncelerle dolu olmasına neden olur ve sonuçta kendine olan saygısını azaltır. Kendini eleştirme davranışını değiştirmek, kişinin kendine saygısını yeniden kazanmasına yardımcı olabilir. Bunun için kişinin kendini eleştirel bir gözle değil, kendini kabul eden ve anlayışlı bir gözle görmesi gerekir.

İlişkide kendine saygı göstermeme hatası, bir kişinin ilişkide mutlu olmasını engelleyen en büyük faktörlerden biridir. Kendine saygı göstermek, bir kişinin kendisini sevmesi ve özgüveninin artmasına yardımcı olur. Kendine saygı göstermeyi öğrenmek, bir kişinin hem kendi hayatında hem de ilişkisinde mutlu ve sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir.

## **İlişkide İleriye Bakmama Hatası**

Bu hata birçok çiftin karşılaştığı yaygın bir sorundur. Bu hata, ilişkinin başlangıcında veya ilerleyen aşamalarında ortaya çıkabilir. Bu durumda, çiftler ilişkinin geleceği hakkında düşünmeyi ve plan yapmayı ihmal ederler. Bu hata, ilişkinin uzun vadeli olması için önemli olan şeyleri kaçırmalarına ve ilişkilerinin yüzeyde kalmasına neden olur.

İlişkilerde ileriye bakmak, geleceğe yönelik planlar yapmak ve bunları uygulamak ilişkinin sağlıklı ve uzun vadeli olması için önemlidir. Ancak, çoğu insan ilişkilerinde ileriye bakmaktan kaçınır, çünkü gelecek hakkında belirsizlikler ve endişeler vardır. Bu nedenle, çiftler genellikle günlük yaşamlarına odaklanır ve geleceği göz ardı ederler.

Bu hata, ilişkide güven eksikliği yaratabilir ve çiftler arasında birbirine bağlılığı azaltabilir. İleriye bakmama hatası ayrıca, birçok çiftin arasında uyumsuzluk yaratan çatışmalara da yol açabilir. Çiftler, farklı hedeflere veya farklı gelecek planlarına sahip olabilirler ve bu da ilişkide çatışmalar yaratabilir.

Ancak, ilişkide ileriye bakmak ve geleceğe yönelik planlar yapmak, çiftlerin arasında bir bağlılık oluşturabilir ve ilişkiyi daha da güçlendirebilir. İlişkide ileriye bakmanın yanı sıra, çiftlerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına saygı göstermesi, hedeflerine destek olması ve ortak planlar yapması da önemlidir.

Çiftler, ilişkilerinde ileriye bakarken, açık iletişim kurmalı ve her iki tarafın da isteklerini ve beklentilerini paylaşmalıdır. Planlar, çiftlerin arasındaki anlaşmazlıkları gidermek ve çözmek için kullanılabilir. Bu şekilde, çiftlerin birlikte bir geleceği planlaması, ilişkiyi daha anlamlı hale getirir.

Sonuç olarak, ilişkide ileriye bakmama hatası, birçok çiftin karşılaştığı bir sorundur ancak bu sorunun üstesinden gelmek mümkündür. Açık iletişim, ihtiyaçları ve beklentileri anlama, geçmişteki engellerle yüzleşme ve küçük günlük hedefler belirleme gibi adımlar, çiftlerin ilişkilerini güçlendirerek birbirlerine olan bağlılıklarını artırabilir.

## **Bağlanma Korkusu ve İlişki Sabotajı**

Bağlanma korkusu, ilişkilerde en yaygın görülen sorunlardan biridir ve birçok insanın ilişki sabote etmesine neden olabilir. Bağlanma korkusu, bir kişinin başka bir kişiye bağlanmakta zorlanması, güven duymakta zorlanması ve intimitelerde korku yaşamasıdır. Bu, bir ilişkiyi yürütmenin zorlaşmasına ve sonunda bitmesine neden olabilir.

İlişkilerde bağlanma korkusu, birçok farklı şekilde kendini gösterebilir. Bazı insanlar, bir ilişkinin başlamasından hemen sonra ilişkiden kaçınma eğiliminde olabilirler, diğerleri ise bir ilişkiyi sürdürürken korku yaşarlar ve sonunda ilişkiyi bitirirler. Ayrıca, bir kişinin başka bir kişiye bağlanmakta zorlanması, onların kendilerini ilişki dışında tutmalarına ve duygusal olarak yalnız kalmalarına neden olabilir.

Bağlanma korkusu, genellikle geçmişteki ilişki deneyimleri ve kişinin çocukluk döneminden kaynaklanır. Örneğin, çocukluğunda anne veya babasıyla güvenli bir bağlanma deneyimi yaşamayan bir kişi, yetişkinlikte de aynı güvensizlik duygularını taşıyabilir.

Aynı şekilde, geçmişte yaşanan kötü ilişki deneyimleri de bir kişinin bağlanma korkusuna neden olabilir.

Bağlanma korkusu ile başa çıkmak, ilişkilerde başarılı olmanın önemli bir parçasıdır. İlk adım, bu korkunun nedenlerini anlamak ve üzerinde çalışmaktır. Terapi, bu konuda yardımcı olabilir ve bir kişinin geçmişteki travmaları ve duygusal yaraları iyileştirmesine yardımcı olabilir.

İlişki sabote etme davranışları, bağlanma korkusu ile ilgili olabilir. Örneğin, bir kişi, partnerine güvenmekte zorlanıyorsa, onu sürekli olarak sorgulayabilir veya kıskanabilir. Aynı şekilde, bir kişi kendisini savunmasız hissettiğinde, partnerinden uzaklaşabilir veya onu reddedebilir.

Bağlanma korkusunu ve ilişki sabote etme davranışlarını anlamak, bir ilişkiyi kurtarmak için önemlidir. Bu, bir kişinin kendisiyle ve partneriyle ilgili farkındalığını artırır ve daha sağlıklı bir bağlanma deneyimi yaşamalarına yardımcı olur.

## **İlişkide Güven Sorunu ve Aldatma Korkusu**

İlişkilerde güven, temel bir unsurdur ve birçok ilişki sorununun kaynağıdır. Güven, bir kişinin başka bir kişiye inancı, ona güvenmesi ve duygusal olarak bağlanması anlamına gelir. Ancak, bazı insanlar için güven oluşturmak zor olabilir ve bu da ilişkilerde sorunlara neden olabilir.

Güvensizlik, birçok farklı şekilde kendini gösterebilir. Bir kişi, partnerinin samimiyetine inanmazsa veya ona yeterince saygı duymazsa, güvensizlik hissi yaşayabilir. Ayrıca, bir kişi, geçmişte aldatılmışsa veya kötü bir ilişki deneyimi yaşamışsa, güvensizlik hissi daha da artabilir.

Aldatma korkusu, güvensizliğin bir sonucu olabilir. Bir kişi, partnerinin onu aldatmasından korkarsa, bu korku onların davranışlarını etkileyebilir. Örneğin, bir kişi, partnerine sürekli olarak sorgulayarak veya takip ederek, onların güvenini kaybetmesine neden olabilir.

Aldatma, birçok ilişkiyi sona erdirebilen ciddi bir sorundur. Aldatma, bir kişinin partnerine sadakatsizlik göstermesi, yalan söylemesi ve gizli bir ilişki yaşaması anlamına gelir. Aldatma, bir kişinin kendisine ve partnerine verdiği sözleri bozması ve güveni kırmaya yol açar.

Aldatma korkusu ile başa çıkmak, güveni yeniden inşa etmek için önemlidir. İlk adım, bu korkunun nedenlerini anlamak ve üzerinde çalışmaktır. Bir kişi, geçmişte aldatılmışsa veya güvensiz bir ilişki deneyimi yaşamışsa, terapi alarak bu sorunları ele alabilir.

İlişki sorunları genellikle iki tarafın da katkısı ile oluşur ve güven sorunları da buna dahildir. Bir kişi, güven sorunu yaşadığında, partnerine açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurarak bu sorunu çözmek için adım atmalıdır.

Ayrıca, bir kişi, partnerinin güvenini kazanmak için sözlerini yerine getirmeli ve sadakat ve dürüstlük gibi değerleri önceliklidir.

Güvenin yeniden inşa edilmesi, bir ilişkiyi kurtarmak için önemlidir. Bu, bir kişinin partneriyle olan bağı güçlendirmesine ve daha sağlıklı bir ilişki deneyimi yaşamasına yardımcı olur. Ancak, bir ilişkiyi sürdürmenin yolu, her iki tarafın da açık ve dürüst olması, karşılıklı saygı ve anlayış göstermesi ve güveni yeniden kazanarak sağlıklı bir ilişki inşa etmesidir.

Güveni yeniden kazanmak, zaman alabilir ve sabır gerektirebilir. Ancak, bir kişi, partnerine sadakat ve dürüstlük göstererek ve onunla açık ve dürüst bir iletişim kurarak, güveni yeniden inşa edebilir. Ayrıca, bir kişi, partnerinin ihtiyaçlarını anlamak, onlara destek olmak ve birlikte yaşadıkları zorluklarla başa çıkmak için çaba göstermek de önemlidir.

İlişkide güven sorunu ve aldatma korkusu, her ne kadar yaygın bir sorun olsa da, çözülebilir bir sorundur. Bir kişi, partnerine güvenmeyi öğrenerek, daha sağlıklı bir ilişki inşa edebilir. Bu süreçte, dürüstlük, açıklık ve karşılıklı anlayış önemlidir. Bu değerlerin öne çıkması, bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine ve her iki tarafın da mutlu olmasına yardımcı olur.

## **İlişkide Manipölatif Davranışlar ve Güç Oyunları**

İlişkilerde manipölatif davranışlar ve güç oyunları, birçok insanın yaşadığı bir sorundur. Manipölatif davranışlar, bir kişinin diğerini kontrol etmek için kullandığı taktiklerdir. Bu davranışlar, bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine engel olabilir ve partnerler arasında çatışmaya neden olabilir.

Manipölatif davranışlar, bir kişinin diğerini kontrol etmek için kullandığı birçok taktik içerir. Bu taktikler arasında, partnerin duygusal zayıflıklarını kullanarak onu suistimal etmek, yalan söylemek, diğer kişiyi suçlamak, tehdit etmek, kıskançlık yaratmak ve diğer kişiyi izole etmek gibi davranışlar yer alabilir.

Manipölatif davranışların yaygın olduğu birçok ilişki, güç oyunlarına da neden olabilir. Güç oyunları, bir partnerin diğerini kontrol etmek için kullanabileceği taktiklerdir. Bu taktikler arasında, diğer kişiyi cezalandırmak, kontrol etmek, kaybetmekten korkmak, güç göstermek ve diğer kişinin zayıf noktalarını kullanmak gibi davranışlar yer alabilir.

İlişkide manipölatif davranışlar ve güç oyunları, bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine engel olabilir. Bu davranışlar, bir partnerin diğerini kontrol etmek için kullanabileceği taktiklerdir.

Bu davranışların önüne geçmek için, dürüst ve açık bir iletişim kanalı açmak önemlidir. Ayrıca, her iki partnerin de birbirinin ihtiyaçlarını anlaması, saygı göstermesi ve birbirlerine destek olması gerekmektedir.



Manipölatif davranışlar ve güç oyunları, bir ilişkiyi yıkıcı hale getirebilir. Bu nedenle, bu davranışların önüne geçmek için, her iki partnerin de açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurması ve birbirinin ihtiyaçlarını anlaması önemlidir. Ayrıca, bir ilişkide güç oyunları oynanıyorsa, bu sorunun çözümü için bir terapistten yardım almak da yararlı olabilir.

Sonuç olarak, ilişkilerde manipölatif davranışlar ve güç oyunları, birçok insanın karşılaştığı bir sorundur. Bu davranışlar, bir ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesine engel olabilir ve partnerler arasında çatışmaya neden olabilir. Bu nedenle, bir ilişkide manipölatif davranışlar ve güç oyunları varsa, dürüst ve açık bir iletişim kanalı açmak ve bir terapistten yardım almak önemlidir.

## ***BİTİRİRKEN...***

Bir ilişkide sevgisini beklediğiniz insanların zamanla sizden sevgi dilendiğini görürsünüz. Çünkü o kadar çok beklemişsinizdir ki bekleyen her meyve gibi kalbiniz zamanın yorgunluğuna dayanamayıp çürümüştür. Çürüyen kalbinize sahip olan kişi sevginizin kıymetini daha yeni anlamıştır.

Şimdiye kadar insanların karanlık psikolojilerine maruz kaldınız. Bu kitabı okurken belki de çoğunuz yaşadığı şeylerle tekrar yüzleşti. Çürüyen kalbiniz tekrar eski haline dönmeyecek. Ama artık kimse sizi manipüle edemeyecek.

Unutmayın sağlıklı ve huzurlu bir ilişkide hile ya da manipölasyon olmaz. Bu kitap tamamıyla sizi tehlikelere karşı korumak için hazırlanmıştır. Farkındalığınız oluştuğuna göre artık yeni hayatınıza başlayabilirsiniz.

***Emin Efendi***